



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی گیلان
بیمارستان امام خمینی (ره) صومعه سرا

شکستگی استخوان

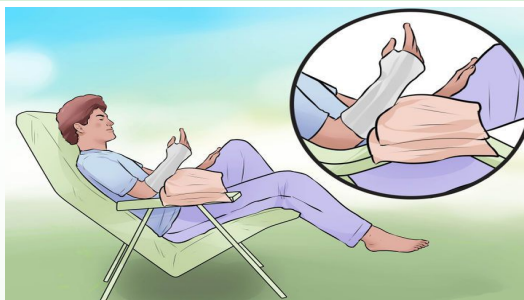


گروه هدف: مددجویان دچار شکستگی استخوان

زیر نظر واحد آموزش سلامت با همکاری متخصص

ارتوپد بیمارستان امام خمینی (ره) صومعه سرا

اردیبهشت ۱۳۹۸



مصرف سیگار روند بهبود
شکستگی را کند می کند و فرد را
در معرض خطر ترمیم نشدن
استخوان قرار می دهد

منبع: ماهنامه پیشگیری و ارتقای سلامت گیرندگان خدمت و
جامعه، شماره ۲۰، آبان ماه ۱۳۹۵.

نشانی تدوین کننده: شهرستان صومعه سرا- میدان انتظام، جنب
پارک ابریشم، بیمارستان امام خمینی (ره)

شماره تماس بیمارستان: ۰۱۳۴۴۳۲۳۰۴۱

شماره تماس واحد آموزش سلامت: ۰۹۰۵۰۷۵۳۱۴۶

سایت بیمارستان: <http://www.gums.ac.ir/imamh>

علل بهبود پیدا نکردن به موقع و سریع شکستگی ها چیست؟

۱- وجود عفونت .

۲- جریان خون کم .

۳- جدا شدن انتهای استخوان شکسته .

۴- حرکت دادن استخوان شکسته .

۵- افراد سیگاری، چاق، بیماران مبتلا به بیماری قند خون
و بیماری های زمینه ای دیگر، بیشتر در معرض جوش
نخوردن استخوان ها هستند.

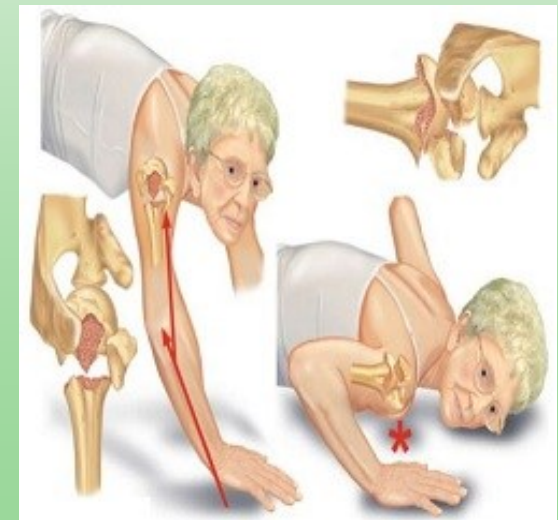
نقش تغذیه در جوش خوردن استخوان های شکسته:

مهمترین ماده غذایی برای جوش خوردن استخوان،
پروتئین ها هستند. این ماده در شیر کم چرب، ماهی
، سویا و مخمرها وجود دارد.

مصرف مواد معدنی به ویژه کلسیم و فسفر که در
ماست، ساردین، سبزیجات سبز، بادام، اسفناج،
پرتقال و سویا وجود دارد موجب تسریع جوش
خوردن استخوان می شود.

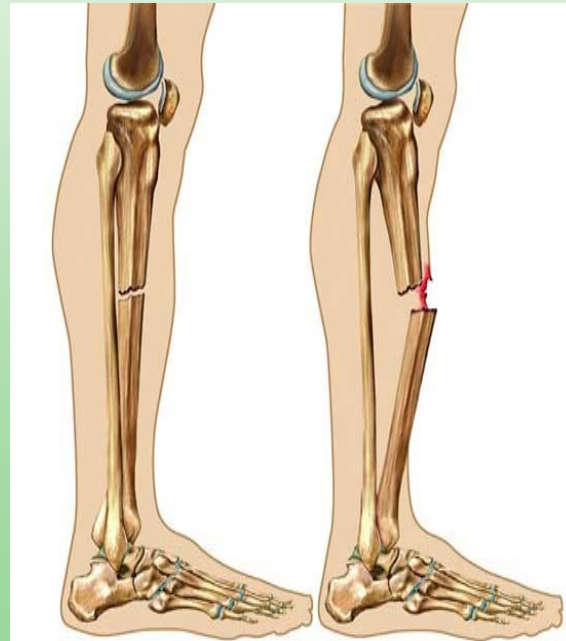
شکستگی

شکستگی استخوان یکی از مهمترین آسیب های بدن است که در اثر ضربه ایجاد می شود. هرگونه تغییر شکل استخوان به دنبال ضربه، شکستگی نامیده می شود. سالها طول می کشد تا یک شکستگی، کاملا جوش بخورد. عوامل زیادی در جوش خوردن شکستگی نقش دارند مانند سن بیمار، نوع استخوان، شدت نیرویی که به استخوان وارد شده، صدمه نسج نرم همراه، باز یا بسته بودن شکستگی، وجود عفونت، بیماری های زمینه ای، تغذیه و داروهای مختلف.



علائم شکستگی چیست؟

- * تورم و لمس دردناک .
- * تغییر شکل .
- * ناکار شدن عضو آسیب دیده .
- * احساس ساییده شدن دو سر استخوان شکسته.
- * لمس فاصله بین دو سر استخوان شکسته .
- * تغییر رنگ ناحیه آسیب دیده .



راههای پیشگیری از شکستگی استخوان چیست؟

اتفاق همیشه می افتد ولی می توانید با استفاده از کلاه های ایمنی مخصوص، زانوبند، ساق بند و پوشیدن لباس و کفش مناسب موقع ورزش، از خیلی از آسیب دیدگی ها جلوگیری کنید.

همچنین با یک سری از کارها می توانید استخوان های محکم تری داشته باشید:

۱- فعالیت جسمی زیاد داشته باشید، مخصوصا کارهایی مثل پریدن و دویدن.

۲- با مصرف کلسیم و ویتامین دی استخوان هایتان محکم تر خواهند شد. این یعنی حتما باید هرروز شیر بنوشید و از غذاها و نوشیدنی هایی استفاده کنید که مقدار زیادی کلسیم دارند. مثل کلم بروکلی و آب پرتغال کلسیم دار .

