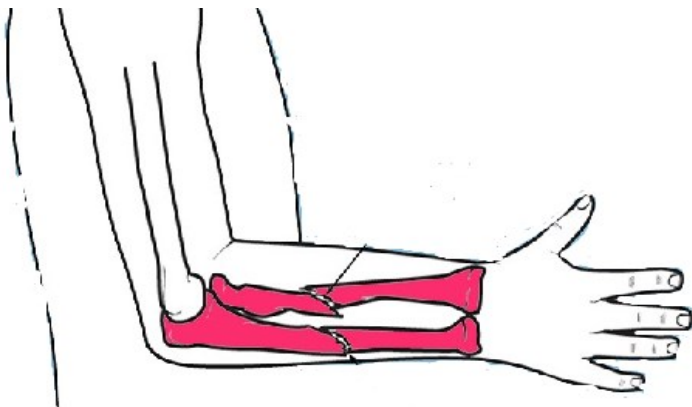




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی

عنوان: شکستگی استخوان ساعد



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

کد سند: ۰۰۹

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

شماره بازنگری: ۱۴۰۵/۱۰/۰۱

عنوان سند: پمفلت آموزش به بیمار

گروه هدف: بیماران

مدت زمان جوش خوردن در بالغین ۱۰-۱۲ هفته و

در کودکان ۴-۶ هفته است.

با مصرف چه غذاهایی استخوان شکسته شده زودتر

جوش میخورد؟

کلسیم: که در لبنیات (شیر و ماست و پنیر کم چرب)، بادام، تخمه آفتابگردان، برگ سلغم، انجیر خشک و لوبیای سفید، بلغور جو و به فراوانی وجود دارد.

پروتئین: عدس و لوبیا، جو دوسر، تخم مرغ، بادام، سبزیجات با برگ تیره، گوشت مرغ، سلغم، کلم پیچ

اینترنت گوشی خود را روشن کنید و جهت دیدن مطالب بیشتر این کد را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



منبع علمی: www.Uptodate.com/

جهت پیگیری و سئوالات خود می توانید با "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس حاصل نمایید.

ساعات حضور: ۹-۱۲ روزهای غیر تعطیل

شماره تماس: ۳۵۴۲۳۹۷۰ - داخلی ۸۲۵۵

۸۲۸۷

آدرس: بیمارستان طالقانی - ساختمان درمانگاه

تخصصی طبقه اول

آیا می توانم برای بهبود روند بهبودی کاری انجام دهم؟

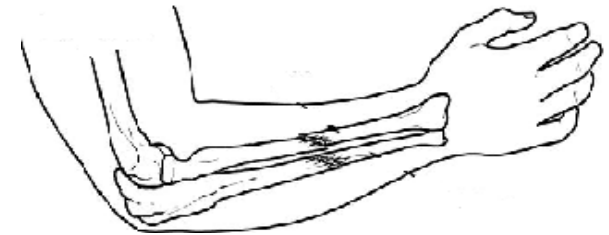
برای بهبودی:

- یک رژیم غذایی سالم داشته باشید که شامل دریافت کافی کلسیم، ویتامین D و پروتئین باشد.
- سیگار را ترک کنید. در صورت سیگار کشیدن بهبود شکستگی طولانی تر می شود.
- پروتئین ها را میتوان از منابع گیاهی مانند غلات و حبوبات تامین کرد. لبنیات و گوشت هم از منابع مهم پروتئین هستند
- درانجام ورزشهای توصیه شده توسط پزشک و فیزیوتراپ همکاری کنید .
- گچ و آتل گچی خیس و کثیف نشود
- از بلند کردن اجسام با دست آسیب دیده پرهیز شود
- شل و سفت نمودن عضلات جهت جلوگیری از عدم تحرک اندام

زمان انجام فیزیوتراپی و تعداد جلسات آن را از پزشک معالج خود بپرسید .

شکستگی ساعد

ساعد دارای دو استخوان می باشد ، در شکستگی ساعد ممکن است هر دو استخوان شکسته شوند یا تنها یک استخوان شکسته شود و یا استخوان شکسته شده ممکن است پوست را پاره کند.



شکستگی استخوان های ساعد چگونه ایجاد می شود ؟

- زمین خوردگی
- ضربه مستقیم مثل (ضربه چوب به دست)
- در اثر تصادفات



علائم :

- درد زیاد
- ورم و کبودی
- تغییر فرم دست

تشخیص :

تشخیص قطعی شکستگی های ساعد با گرفتن عکس رادیوگرافی است.

شکستگی ساعد چگونه درمان می شود؟

درمان این شکستگی ها بصورت جا اندازی و سپس بی حرکت کردن شکستگی است. که بی حرکت کردن می تواند به وسیله گچ گرفتن و یا عمل جراحی و گذاشتن پیچ و پلاک باشد.



بعد از ترخیص به چه نکاتی توجه کنیم ؟

- در چند روز اول بعد از گچ گیری و یا عمل جراحی برای جلوگیری از ورم زیاد دست را به گردن آویزان کرده و بالا نگه دارید
- در صورت ایجاد ورم شدید و یا افزایش درد و یا کبودی ناخن ها حتماً به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- هنگام حمام کردن گچ یا آتل گچی را بپوشانید (با پلاستیک) تا از خیس شدن جلوگیری کند.
- ورزش های تقویت کننده ی عضلات، سفت و شل کردن عضله بدون حرکت دادن اندام برای جلوگیری از خشکی مفصل های دست را انجام دهید.
- در صورتی که روی دست جراحات دارد به علائم عفونت زخم (تب ، درد شدید محل زخم، قرمزی، ورم، ترشح بد بو) توجه کنید.
- جسم تیز و برنده زیر گچ وارد نکنید و در صورت خارش در زیر گچ از باد خنک سشوار استفاده کنید.
- در صورت شکستن و یا ترک خوردن قسمتی از گچ حتماً به پزشک مراجعه نمایید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک و تا آخر مصرف کنید.

در صورت بروز ورم شدید، کبودی، بی حسی و سردی اندام و یا احساس فشار گچ سریعاً به پزشک مراجعه کنید.