

## شکستگی استخوان ران

### عوامل خطر شکستگی

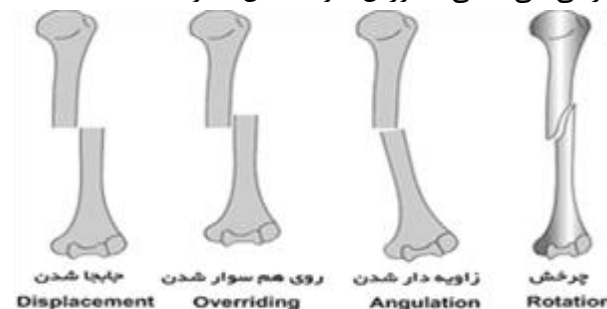
بعضی عوامل می توانند احتمال شکستگی های اطراف مفصل ران بیشتر کنند .

### مهمترین این عوامل عبارتند از :

- ◆ سن : بالای ۶۵ سال
- ◆ جنس : احتمال این شکستگی ها در کل در زنان ۲ تا ۳ برابر مردان است .
- ◆ زمینه خانوادگی : در بعضی افراد در ایجاد این شکستگی ها موثر است .
- ◆ تغذیه : کمبود کلسیم از عوامل مهم زمینه ساز شکستگی هاست .
- ◆ عاداتی : مثل کشیدن سیگار یا مصرف الکل ومشکلات-ذهنی:مانند الزایمر و کاهش قوای عقلانی به علت کهولت سن
- ◆ مصرف داروهای : که موجب ضعف ویا گیجی می شوند می-تواند موجب افزایش احتمال زمین خوردن افراد شوند .

### علائم شکستگی استخوان ران

- ◆ مهمترین علائم شکستگی تنه استخوان ران عبارتنداز:
- بد شکلی ، درد، ازدست دادن عملکرد ،خونریزی، تورم، کبودی، خونمردگی، انقباض ماهیچه، رنگ پریدگی عضو آسیب دیده، کرخ(بی حسی)،سوزش، کوتاه شدن عضو



## درمان شکستگی استخوان ران

شکستگی تنه استخوان ران در بالغین در غالب قریب به اتفاق موارد همراه با جابجا شدن قطعات شکسته شده است. مثل هر شکستگی دیگر شکستگی تنه استخوان ران اگر همراه با جابجایی باشد، باید جاندازی شود و سپس با وسیله ای بی حرکت شده تا جوش بخورد . نوع درمان به متغیر های بسیاری مثل سن بیمار ،مقدار جابجایی و آسیب های همراه بستگی دارد. درمان شکستگی تنه استخوان ران ممکن است با استفاده از روش های غیر جراحی صورت گرفته و یا ممکن است نیاز به عمل جراحی وجود داشته باشد .

### ❖ مراقبت

جهت پیشگیری از زخم فشاری هر دو ساعت تغییر وضعیت داده و هر چه سریعتر با استفاده از وسایل کمکی مثل عصا، واکر و..... از تخت خارج شوید.

- ✓ داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج ( آنتی بیوتیک ها ضد دردها ، ضد التهاب و...)را باید در فاصله زمانی معین و دوره کامل مصرف کنید.
- ✓ مایعات کافی مصرف کرده و در صورت بروز تب یا سوزش و درد در هنگام ادرار کردن به پزشک مراجعه کنید .

✓ با تنفس عمیق و سرفه به بهبود وضعیت تنفسی کمک و از ایجاد عفونت های تنفسی (پنومونی ) و سایر مشکلات تنفسی جلوگیری کنید. فیزیوتراپی تنفسی مانند باد کردن بادکنک را روزی 2-3 بار انجام دهید.تغییر وضعیت در بستر داشته تا از فشار طولانی بر روی برجستگی های استخوانی جلوگیری و خستگی شما کاهش یابد.

✓ باید هرچه زودتر حرکات مفصل زانو، تحت نظر پزشک معالج و فیزیوتراپ شروع شود و گرنه دچار محدودیت حرکت زانو می شوید . نرمش های بخصوصی را برای تقویت عضلات ران انجام دهید .

✓ تا زمانی که شکستگی بطور کامل جوش نخورده و پزشک دستور نداده است نباید با پای طرف شکسته شده راه بروید و از دو عصای زیر بغل استفاده کنید.

✓ در صورت وجود هرگونه ترشح غیرطبیعی در محل برش جراحی و قرمزی را اطلاع دهید.

✓ جهت جلوگیری از زخم فشاری در بستر تحرک داشته باشید و هر دو ساعت تغییر وضعیت دهید.در صورت نیاز از تشک مواج استفاده می شود .

✓ درن ها 24 تا 48 ساعت بعد از عمل خارج و پایین تر از سطح عمل جراحی قرار داده می شود.از دست کاری بی دلیل لوله و کیسه تخلیه (درن و هموواگ) خودداری کنید ومایعات فراوان بنوشید. از دراز کشیدن به سمت عمل شده اجتناب کنید.

✓ در صورت داشتن سوند ادراری کیسه ادرار را بالاتر از سطح بدن قرار ندهید زیرا ادرار آلوده وارد مثانه شده و باعث عفونت مثانه می شود.



## بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

### شکستگی استخوان ران



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۳

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.41

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

Telegram.me/bimar\_amozech

Insta:isa-diabet

✓ از وسایل حفاظتی برای تسکین فشار و تشک های موج و ... استفاده کنید.

✓ دستورات دارویی، طبق دستور پزشک معالج ( آنتی بیوتیک ها، ضد دردها ، ضد التهاب و (....) در فاصله زمانی معین توسط پرستار تجویز می شود

✓ از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.

✓ جهت تامین سلامت پوست باید مکرراً وضعیت پوست را در نقاط فشاری ( پاشنه ، خاجی ، شانه ها...) کنترل کنید.

✓ تا زمانی که شکستگی بطور کامل جوش نخورده است نباید با پای طرف شکسته شده راه بروید .پس در ماه های اول، برای راه رفتن حتماً باید از دو عصای زیر بغل استفاده کرده و وزن خود را بر روی پای طرف شکسته شده نیندازید.البته در بعضی از موارد پزشک معالج به بیمار اجازه میدهد تا قبل از جوش خوردن کامل شکستگی، قسمتی از وزن خود را بر روی پای طرف شکسته شده بیندازد . مقدار وزن گذاشتن روی پا و زمان انجام آن به تشخیص پزشک بستگی دارد.

✓ پانسمان زخم را طبق نظر پزشک انجام دهید.

#### علائم خطر:

- گزارش هر یک از علائم لرز( سردی)، رنگ پریدگی، قرمزی و کیبودی، بی حسی یا علائم عفونت به پزشک

**مشاور علمی:** آقای دکتر محمودرضا کریمی (متخصص ارتوپدی)

**منبع:** زندگی، م، برونر سوارث (ارتوپدی): ۲۰۱۸، نشر اندیشه رفیع، ۱۳۹۷

✓ پس از خارج کردن سوند ادرار، تخلیه ناقص مثانه در اثر وضعیت خوابیده در تخت می تواند سبب عفونت ادراری گردد لذا توصیه می شود مقدار کافی مایعات مصرف کرده و هر ۳ ساعت یکبار ادرار کنید و در صورت بروز تب یا سوزش و درد در هنگام ادرار کردن اطلاع دهید.

✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

✓ درد شدید که با مسکن و روشهای آرام سازی و... تسکین نمی یابد را به پرستار اطلاع دهید .

✓ جهت ترمیم سریعتر محل زخم و استخوان ، از رژیم غذایی پرپروتئین ، پر کالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید .مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین C ، می تواند به بهبود سریعتر زخم ، رفع یبوست و بهبود اشتها کمک کند .

✓ حرکت مفصل زانو را تحت نظر پزشک معالج و فیزیوتراپ شروع کنید و گرنه دچار محدودیت حرکت زانو می شوید. هرچه زودتر حرکات و نرمش های بخصوصی را برای تقویت عضلات ران انجام دهید .

✓ در صورت داشتن درد شدید که با مسکن و روشهای آرام سازی بهبود پیدا نکند، خونریزی محل عمل، خشکی و محدودیت حرکت زانو، ناتوانی در صاف کردن زانو، ترشح چرکی محل عمل، تب بالا به پزشک معالج ویا مراکز درمانی مراجعه نمایید .

✓ بعد از ۱۰ روز جهت کشیدن بخیه به پزشک معالج مراجعه نمائید.