



سال تهیه: پاییز ۱۳۹۸

بازنگری: بهار ۱۴۰۰

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

Insta: isa-diabet

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)[Telegram.me/bimar\\_amozezh](https://t.me/bimar_amozezh)

کد: B.H.E.45

## علل شکستگی مچ دست:

مهمترین علت صدمات مچ دست سقوط بر روی زمین بصورتی است که روی کف دست بیافتیم . همچنین علت مهم دیگری که به علت آسیب مچ دست بخصوص در زنان می شود انجام حرکات مداوم و تکراری است که روی مچ اعمال می شود و سبب آسیب پشت مچ و سندرم تونل مچ دست می شود.

## علائم:

بیمارانی که دچار شکستگی مچ دست می شوند عموماً به صورت ناگهانی در ناحیه مچ دست یا ساعد خود درد ناگهانی و شدیدی را در زمان آسیب دیدگی احساس می کنند. این مساله اغلب باعث می شود که بیمار دست آسیب دیده را به آرامی نگه دارد. درد عموماً در سمت انگشت شست مچ دست و ساعد احساس می کند و گاهی اوقات به سرعت تسکین پیدا می کند و بیمار در محل آسیب دیدگی ناراحتی را احساس می کند که مخصوصاً در طول شب و اول صبح شدت پیدا می کند. بیمار آن مبتلا به شکستگی استخوان زند زبرین نیز با محکم لمس کردن ناحیه آسیب دیده استخوان درد و ورم احساس می کند. درد همچنین ممکن است در طول حرکات مشخص مچ دست، در طول در دست گرفتن چیزی یا در طول فعالیت های سنگین (مثل هل دادن) با مچ دست آسیب دیده شدت پیدا کند. در موارد شدید شکستگی مچ دست (با جابجایی استخوان)، تغییر شکل مشخصی تشخیص داده می شود.

## تشخیص:

تصویر برداری با اشعه ایکس بهترین شیوه تشخیص شکستگی مچ دست است.

## درمان:

بسته به نوع شکستگی ، وضعیت بالینی بیمار، شغل بیمار و میزان فعالیت بیمار درمان می تواند شامل گچ گیری، آتل، فیزیوتراپی، ورزش مچ دست، حرکات اصلاحی و عمل جراحی باشد. در صورتی که درمان با گچ گیری صورت گیرد ممکن است حتی بیش از ۳-۴ ماه لازم باشد. دست بیمار داخل گچ بماند تا جوش خوردن کامل شود. یا عمل جراحی انجام می شود.



## آموزش مراقبت در منزل:

- بررسی وضعیت عصبی و عروقی :

بررسی حرکات انگشتان دست مبتلا و بررسی درجه حرارت دست شکسته شده

- یافته های غیر طبیعی را که باید فوراً به جراح گزارش شوند را بشناسد:

درد تسکین نیافتنی ، فلج ، بی حسی ، سردی انگشتان ، عدم توانایی مشت کردن دست

- علائم و نشانه های عفونت را بشناسد:

افزایش درجه حرارت و ترشح چرکی-

- با بلند کردن دست از ناحیه آرنج و استفاده از کیف

یخ به طور متناوب، تورم را کنترل می کند.

- برای تامین گردش خون ، اگر منعی وجود نداشته

باشد ، ورزش انگشتان را انجام دهید.

- تمیز و خشک نگهداشتن پانسمان در حین انجام

### فعالتهای روزانه

- زخم و پانسمان باید تمیز و خشک باشد و تا زمانی که پانسمان نیاز دارد باید توسط افراد با

تجربه و به روش استریل انجام شود . هرکسی نباید پانسمان زخم را باز کند زیرا خطر

عفونت وجود دارد.

- استفاده از داروهای تجویز شده.

- رژیم غذایی سرشار از آهن مثل گوشت قرمز، ماهی، مرکبات و لبنیات در بهبود زخم و

جوش خوردن استخوان موثر است.

- در هنگام راه رفتن دست به گردن آویزان باشد.

- برای جلوگیری از تورم بایستی دست مبتلا بالاتر از سطح قلب باشد.

- مصرف دخانیات و الکل روند بهبودی شما را به تاخیر می اندازد.

- درمان باید پیگیری شود و پس از مرخص شدن از بیمارستان در زمان مشخص شده به

پزشک خود مراجعه شود.

مشاور علمی: آقای دکتر محمود رضا کریمی (متخصص ارتوپدی)

منبع: زندی.م، برونر و سودارث، پرستاری داخلی جراحی- ارتوپدی ۲۰۱۸، نشر اندیشه رفیع، ۱۳۹۷.

