



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

شکستگی استخوان های ران



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-01-1007

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: بخش ارتوپدی- واحد آموزش سلامت

* برای جذب کلسیم باید ویتامین دی (حدود ۴۰۰ واحد بین المللی در روز) از نور مستقیم خورشید و منابع غذایی آن (زرده تخم مرغ، جگر، ماهی) تامین شود. مدت زمان استفاده از نور خورشید حدود ۱۰ دقیقه در روز و حداقل دو الی سه بار در هفته است و کافی است صورت و دست ها و بازوها در معرض نورمستقیم آفتاب قرار گیرد.

* از مصرف زیاد فسفر (موجود در غذاهای حاوی مواد نگهدارنده مانند سوسیس، کالباس و نوشیدنی های کولادار) پرهیز کنید. نوشابه های گازدار بدلیل میزان فسفات بالا جذب کلسیم غذا را مختل کرده و زمینه را برای پوکی استخوان فراهم می کند.



منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* اتاق خواب: در کف اتاق اشیاء پراکنده نباشد.

* اتاق نشیمن: چیدمان وسایل به گونه ای باشد که مسیر راحتی برای عبور فراهم کند.

مصرف چه مواد غذایی بهتر است؟

* روزانه ۳ تا ۴ سهم از گروه شیر و مواد لبنی که تأمین کننده بخش عمده کلسیم مورد نیاز روزانه است مصرف کنید. هرسهم از این گروه برابر با یک لیوان شیر یا ماست و یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر کم نمک و یا سه چهارم لیوان کشک با غلظت متوسط است.

* از سایر منابع غذایی کلسیم مانند حبوبات، مغزها مثل بادام، کنجد، سبزی های برگی مانند انواع کلم در برنامه غذایی خود استفاده کنید. ماهی کیلکا و ساردین اگر بطور کامل و با استخوان خورده شوند از منابع خوب کلسیم هستند.

* مواد غذایی حاوی منیزیم که در استحکام استخوان ها نقش مهمی دارند مانند بادام زمینی فندق، گردو، نخود، عدس، گوشت بدون چربی، سبزی های سبز و انواع ماهی ها را در رژیم غذایی خود مصرف کنید.



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با شکستگی استخوان‌های ران و مراقبت‌های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



شکستگی ران:

شکستگی بین برجستگی بزرگ و کوچک استخوان ران را شکستگی اینترتروکانتریک می‌گویند. بیشتر در افراد مسن و به خصوص خانم‌های مسن که دچار پوکی استخوان شده‌اند دیده می‌شود.

چون افراد مسن پس از این شکستگی دچار مشکلات زیادی می‌شوند بهتر است از پوکی استخوان پیشگیری کرد.

این شکستگی در افراد مسن بر اثر زمین خوردن و در افراد جوان در اثر تصادف به وجود می‌آید.



علائم شکستگی:

۱- درد شدید ران که با فشار به محل شکستگی و یا حرکت دادن اندام تحتانی بیشتر می‌شود.

۲- ناتوانی در حرکت دادن اندام

۳- تغییر شکل اندام

۴- تورم و کبودی شدید ران

شکستگی ران چگونه درمان می‌شود؟

- برقراری تثبیت کننده استخوان که به دو صورت می‌باشد یا پوستی و یا اسکلتی

- درمان ثابت کردن محل شکستگی با پیچ و پلاک

- این شکستگی با یا بدون جابجایی باید هر چه زودتر با جراحی ثابت شود.

عوارض:

- احتمال زخم بستر

- احتمال عفونت

- لخته شدن خون در اندام‌های تحتانی



نکات خود مراقبتی:

* تعویض پانسمان باید با نظر پزشک و در مرکز درمانی انجام شود.

* شما محدودیت در حرکت ندارید و پس از عمل با راهنمایی فیزیوتراپ باید از جا بلند شوید و با کمک عصا و یا واکر راه بروید.

* محل عمل را از نظر وجود عفونت شامل: قرمزی محل زخم، گرمی، خروج ترشح از محل عمل، تورم و تب کنترل کنید و در صورت بروز هر کدام از این علائم به پزشک خود مراجعه کنید.

پیشگیری از شکستگی:

در سنین بالا همه افراد باید با پزشک معالج خود مشورت کنند تا در صورت وجود پوکی استخوان درمان شوند.

بسیاری از این شکستگی‌ها بدن‌بال زمین خوردن در حین راه رفتن در منزل ایجاد می‌شود و با رعایت اقداماتی می‌توانید احتمال زمین خوردن را کاهش دهید.

* پله‌ها: باید ایمن باشد.

* حمام: سرد نباشد و روی دیوار دستگیره داشته باشد.

