



کد سند: PEBRO41/B
تاریخ تدوین: 1400/11/28
تاریخ بازنگری: 1402/06/30
تاریخ بازنگری بعدی: 1404/06/01
تاریخ ابلاغ: 1402/06/30

آموزش به بیمار

تغذیه مناسب در ترمیم شکستگی ها چیست؟



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی 2526) 05138722140

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت



PEBRO41/B

ترمیم شکستگی

طبق دستورات پزشک معالج و تحت نظر یک فیزیوتراپ می توانید با انجام نرمش های مخصوص حرکت اندام های خود را بهتر کنید و قدرت عضلات اطراف استخوان ها را افزایش دهید. یک رژیم متعادل که نیازهای کالری روزانه و مصرف روزانه کلسیم و ویتامین دی (D) را تامین می کند، یک عامل کلیدی برای رسیدن به حداکثر توده استخوان در طی گذر از دوران کودکی تا بزرگسالی و کاهش میزان کاهش استخوان در سالمندان است.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<https://healthfinder.gov/findservices/lkfu>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

ویتامین سی (C) به بهبود شکستگی استخوان و زخم کمک می کند و در بسیاری از میوه های تازه و سبزیجات مانند: مرکبات مثل پرتقال، کیوی، انواع توت ها، گوجه فرنگی، فلفل، سیب زمینی و سبزیجات سبز ویتامین کا (K) باعث نشستن کلسیم روی استخوان و سبب کاهش دفع کلسیم از ادرار می شود و مانع پوکی استخوان است و در کلم و کاهو واسفناج یافت می شود.

کمبود ویتامین ب^{۱۲} (B12) می تواند تاثیر منفی زیادی بر تراکم مواد معدنی استخوان داشته باشد.

محدودیت مواد غذایی شکر، نمک، گوشت قرمز، مشروبات الکلی، کافئین (قهوه و نوشابه) و سیگار را حتما رعایت فرمایید

۱۶- سیگار . مصرف دخانیات باعث می شود که استخوان دیرتر جوش بخورد و یا اصلا جوش نخورد.

آیا کله پاچه برای جوش خوردن شکستگی استخوان مفید است؟ کله پاچه به علت بالا بودن میزان کلسترول از مواد غذایی مضر است. تأثیر این ماد غذایی در زود جوش خوردن شکستگی استخوان اثبات نشده است.

در بسیاری از افراد بعد از آسیب و ضربه بدلیل آن که تحرک کمی دارند، اجابت مزاج نیز کم می شود این مسئله با مصرف میوه و سبزیجات تازه به خصوص میوه های ملین مانند برگه زردآلو و انجیر می توان دفعات اجابت مزاج را بهتر کرد.

مددجوی عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با "تغذیه مناسب در ترمیم شکستگی ها" به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



مایعات دریافتی

در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات ۸ لیوان یا دو لیتر آب برای بدن شما لازم است. سوخت و ساز بدن شما افزایش پیدا کرده و کلیه های شما برای دفع مواد زائد به آب بیشتری نیاز دارد.

بی اشتهایی

ممکن است در چند روز اول بعد از عمل جراحی اشتهای خود را از دست داده باشید که در این چند روز می توانید نیازهای غذایی خود را بیشتر از مایعات مقوی مثل سوپ و شیر و ماست تأمین کنید.

استخوان از یک داربست پروتئینی، تشکیل شده که مواد معدنی حاوی کلسیم بر روی آن رسوب کرده پس بدن شما برای سرعت بخشیدن به جوش خوردن شکستگی ها به پروتئین بیشتری نیاز دارد.

یکی از مهمترین مواد تشکیل دهنده پروتئین ها لیزین نام دارد که در شیر کم چرب، ماهی و مرغ، سویا و تخم مرغ و سیب و اسفناج وجود دارد. بهتر است منبع تامین کننده پروتئین ها گیاهی باشد چون پروتئین های حیوانی مانند گوشت قرمز باعث برداشت کلسیم از استخوان و دفع آن از کلیه ها می گردند. پروتئین های گیاهی در غلات، لوبیا، و سبزیجات به مقدار زیادی وجود دارند.

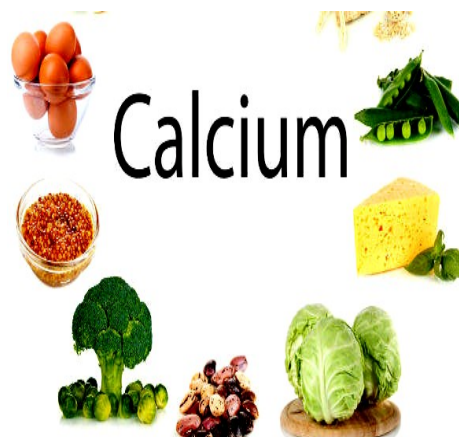


مواد معدنی مورد نیاز

بدن شما برای این که بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد. مهم ترین این مواد که بیش از دیگر مواد غذایی در جوش خوردن شکستگی نقش دارند عبارتند از: کلسیم، فسفر، روی، مس، سیلیکا و منیزیم و بورون.

۹۹ درصد کلسیم بدن شما در استخوان های شما انباشته شده است. کلسیم در مواد غذایی مانند: ماست کم چرب، پنیر، ماهی ساردین، سبزیجات سبز مانند اسفناج، کلم بروکلی، بادامها، پرتقال، سویا و یا گردو، لوبیا، کنسرو ماهی تن یا ماهی قزل آلا با استخوان و غلات غنی شده و یا آب میوه تازه یافت می شود.

فسفر جزء دیگری از استخوان است و تقریباً در تمام غذاها وجود دارد مانند: لبنیات، آجیل، حبوبات، قارچ، تخم مرغ و غیره روی و مس مواد بسیار مهمی هستند که در ترمیم بافتی موثرند و در اسفناج و کلم بروکلی به وفور یافت می شوند.



ماده سیلیکا در پوست گوجه، خیار و فلفل سبز و قرمز یافت می شود.

منیزیم جهت جذب مناسب کلسیم در بدن ضروری می باشد: در تخمه آفتاب گردان، بادام هندی، موز، لوبیا چشم بلبلی، دانه کنجد، آلبالو، گیلاس، زردآلو، گردو و جوانه گندم بورون: این ماده نیز باعث جذب بیشتر کلسیم می شود. سیب، آووکادو و گردو، بورون زیادی دارند.

ویتامین ها

ویتامین های D، B12، K، C (دی، کا، ب ۱۲، سی) در سرعت جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارند.

ویتامین دی تنظیم کننده مهم جذب کلسیم از مواد غذایی در روده است. ۱۵ دقیقه تابش آفتاب ملایم به پوست بدن در روز تمامی احتیاجات ویتامین دی بدن را تامین میکند البته نباید از پشت شیشه باشد. ویتامین دی در غذاهایی مانند زرده تخم مرغ و ماهی چرب، شیر ماهی، ماهی قزل آلا، روغن ماهی کبد و ساردین ها یافت می شود.

