



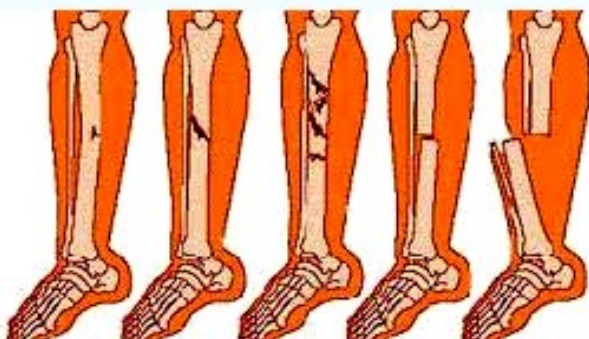
کد سند: PEBRO46/C

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

شکستگی استخوان های ساق (درشت نی و نازک نی)



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 ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید
واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

سبزیجات می باشد و از مصرف غذاهای پر نمک، روغن جامد، الکل، قهوه و شکلات، نوشابه های گازدار، غذاهای آماده، فراورده های گوشتی آماده (سوسیس و کالباس) و سیگار دوری کنید.

مهم ترین مواد معدنی استخوان کلسیم و فسفر می باشند، که بخصوص کلسیم در مواد غذایی زیر به مقدار زیادی وجود دارد. ماست کم چرب، ساردین، سبزیجات سبز تیره، اسفناج، بادام، پرتقال، سویا و بادام زمینی البته کلسیم با ویتامین D قابل جذب می باشد. مایعات در صورت نداشتن محدودیت زیاد بنوشید.

فعالیت:

حرکت دادن مرتب مفاصل بدن و تقویت عضلات اطراف استخوان ها تاثیر مهمی در زودتر جوش خوردن استخوان ها دارند. طبق دستورات پزشک معالج و تحت نظر یک فیزیوتراپ می توانید با انجام نرمش های مخصوص حرکات اندام های خود را بهتر کرده و قدرت عضلات اطراف استخوان ها را افزایش دهید.

با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

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

منبع:

<http://www.update.com>



شکستگی استخوان نازک نی (فیولا):

این شکستگی ها به تنهایی، اکثرا به علت ضربه مستقیم به کناره خارجی ساق ایجاد میشوند. گاهی اوقات شکستگی استخوان نازک نی همراه با شکستگی قوزک میچ پا و بدنال پیچ خوردگی میچ ایجاد میشود. بیمار معمولاً میتواند راه برود و به همین خاطر اکثر بیماران به شکستگی شک نکرده و به پزشک مراجعه نمیکنند

رژیم غذایی:

به علت بی تحرکی ممکن است دچار یبوست شوید پس با مصرف میوه و سبزیجات بخصوص میوه های ملین مانند برگه زردآلو و انجیر میتوان دفعات اجابت مزاج را بهتر کرد.

مواظب افزایش وزن خود باشید.

یک رژیم غذایی متعادل و متنوع داشته باشید که بیشتر شامل لبنیات، حبوبات و میوه تازه

شکستگی درشت نی

شکستگی نازک نی



مراجعه کننده عزیز

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



شکستگی ساق

از بیماریهایی که بیشترین آمار را در بیماران بستری بخش ارتوپدی به خود اختصاص داده شکستگی های ساق می باشد.

شکستگی هر دو استخوان ساق میتواند بر اثر ضربات مستقیم مانند تصادفات اتومبیل یا موتورسیکلت بوجود آید. در این آسیب ها معمولا شکستگی بصورت عرضی یا خرد شده است.

به علت شدت بالای ضربه و اینکه استخوان درشت نی دقیقا زیر پوست قرار گرفته است این شکستگی ها به آسانی تبدیل به شکستگی باز می شوند. گاهی اوقات هم شکستگی بدنال ضربات غیر مستقیم بخصوص در حین ورزش ایجاد میشود. در این حالات چون مکانیسم شکستگی معمولا به صورت پیچ خوردن ساق است خط شکستگی معمولا بصورت مارپیچی است.



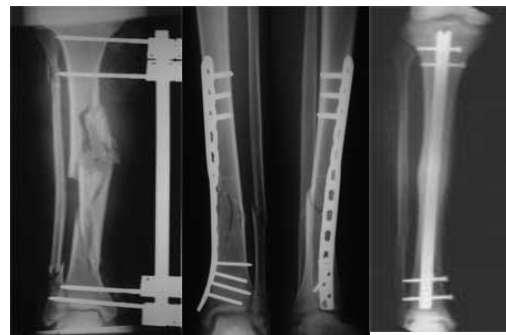
علائم شکستگی:

مهمترین علامت درد در ناحیه ساق است که با فشار به محل شکستگی و یا حرکت دادن محل شکستگی بیشتر میشود

بیمار قادر به راه رفتن با پای شکسته نیست. ساق متورم شده و ممکن است به علت جابجا شدن قطعات شکستگی ساق تغییر شکل بدهد.

اگر شکستگی باز باشد زخم پوستی دیده میشود و ممکن است لبه استخوان های شکسته شده از درون زخم دیده شوند.

از عوارض بسیار مهم این شکستگی سندروم کمپارتمان است که به علت خونریزی و تورم شدید ساق ایجاد شده و میتواند موجب عواقب جبران ناپذیری برای بیمار شود. بنابراین در هر بیماری که دچار شکستگی ساق شده است باید معاینات لازم برای رد یا اثبات این عارضه به عمل بیاید.



احتمال آسیب به عروق و اعصاب ساق در این شکستگی ها وجود دارد و پزشک معالج معاینات عروقی و عصبی اندام را به دقت در مورد این بیماران انجام میدهد

تشخیص قطعی این شکستگی ها با استفاده از رادیوگرافی ساده صورت میگیرد. رادیوگرافی میتواند شکل شکستگی و میزان جابجایی را نشان دهد.

روشهای درمان شکستگی ساق:

جراحی با استفاده از پیچ و پلاک
جراحی با استفاده از میله داخل استخوانی
جراحی با استفاده از اکسترنال فیکساتور
جا اندازی بسته و گچ گیری

شکستگی استخوان درشت نی (تیبیا):

این شکستگی ها به تنهایی، معمولا به علت ضربات مستقیم به ساق بوجود می آیند. در این شکستگی ها قطعات معمولا جابجایی کمی دارند. درد بر روی استخوان درشت نی همراه با تورم در ناحیه شکستگی وجود دارد. به علت جابجایی کم قطعات، تغییر شکل ظاهری در ساق وجود ندارد و به همین علت ممکن است بیمار به شکستگی شک نکرده و به پزشک مراجعه نکند.

