

## رژیم غذایی:

رژیم غذایی باید حاوی کلسیم کافی باشد (لبنیات، ماهی، خشکبار، بروکلی)

اما مصرف غذای حاوی کلسیم نباید بیش از حد باشد زیرا کلسیم بالا زمینه سنگ کلیه را برای بیمار دارای محدودیت حرکتی فراهم می کند.

-ویتامین A (هویج، سیب زمینی، سایر سبزیجات یا میوه جات زرد یا نارنجی)

ویتامین C (مرکبات و گوجه فرنگی)



استخوان های شکسته شده از داخل زخم دیده می شود.

روش درمان به صورت جراحی:

۱. جراحی با استفاده از میله داخل استخوانی

۲. جراحی با استفاده از پیچ و پلاک

۳. جراحی با استفاده از فیکساتور خارجی



## نکات آموزشی مراقبت در منزل:

۱. نحوه ی مراقبت از گچ:

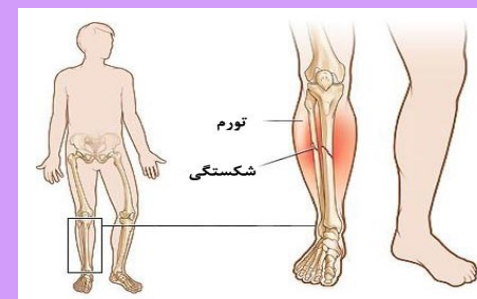
به دلیل اینکه گچ های معمولی در موقع خشک شدن گرم می شود از انداختن رو انداز یا پتو روی عضو گچ گرفته شده به مدت ۲۴ تا ۷۲ ساعت اجتناب شود. از فرو بردن اشیاء برنده و نوک تیز به زیر گچ اجتناب شود. گچ خیس روی بالش نرم نگه داری شود تا از ایجاد ناهمواری در آن پیشگیری شود. از خاراندن پوست زیر قالب گچی خودداری شود در صورت خارش می توان با هوای سرد سشوار خارش را برطرف کرد

## شکستگی استخوان ساق:

عارضه ای که به صورت مستقیم و غیر مستقیم ایجاد می شود.

مستقیم مانند تصادف اتومبیل یا موتورسیکلت است و به علت شدت ضربه و به دلیل اینکه استخوان درشت نی زیر پوست قرار گرفته است این شکستگی به آسانی تبدیل به شکستگی باز می شود.

غیر مستقیم مانند فشار شدید به استخوان در هنگام پرش و ...



## علائم بالینی:

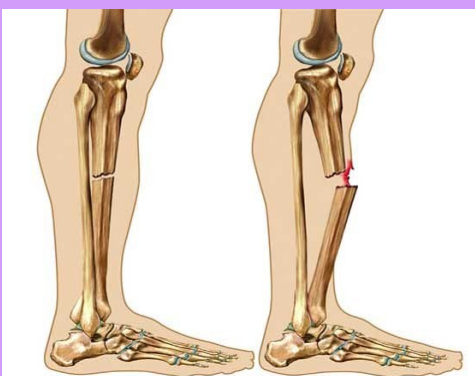
مهمترین علائم درد در ناحیه ساق است. از عوارض بسیار مهم آن سندروم کمپارتمان است که به علت خونریزی و تورم شدید ساق ایجاد می شود.

درد با فشار به محل شکستگی و با حرکت دادن بیشتر می شود اگر شکستگی باز باشد لکه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان  
مرکز آموزشی درمانی پورسینا

## خودمراقبتی در شکستگی ساق



کمیته آموزش سلامت بیمارستان پورسینا

سال ۱۴۰۰

گاهی اوقات بیمار لازم است با واکر یا عصای زیر بغل شروع به راه رفتن کند پای طرف سالم را روی زمین گذاشته و پای طرف آسیب دیده را از سطح زمین بالا نگه داشته و با یک پا راه برود.

### در چه صورتی باید به پزشک مراجعه شود؟

- ۱- هرگونه تغییر رنگ، قرمزی، گرمی و حساسیت
- ۲- عفونت و تورم بیش از حد
- ۳- کاهش جریان خون عضو، سردی و بی حسی
- ۴- فلجی و گزگز شدن
- ۵- بی قراری و تحریک پذیری



منبع:

پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث  
۲۰۱۶

### جلوگیری از عوارض گوارشی و عفونت ادراری:

بیماران بی حرکت در معرض یبوست هستند و از رژیم پرفیبر (میوه جات و سبزیجات) و حاوی سبوس استفاده شود  
-مایعات فراوان استفاده شود ۱ تا ۲ لیتر در روز

### جلوگیری از عفونت ناحیه عمل:

-توصیه به انجام پانسمان به روش کاملا استریل  
-آنتی بیوتیک ها باید سر وقت مصرف شود

### تحرك:

توصیه می شود با انجام انقباض به روش ایزومتریک عضلات (سفت و منقبض کردن و سپس شل کردن عضلات اندام داخل قالب گچ بدون حرکت دادن اندام) به حفظ توده و قدرت عضلانی کمک شود برای جلوگیری از تورم اندام مرتبا بالاتر از سطح قلب و روی یک بالش

