

## شکستگی لگن

شکستگی لگن خاصره معمولا در اثر ضربه مستقیم همراه با فشار به لگن خاصره ایجاد می‌شود. اما گاهی نیز بر اثر نیروی غیر مستقیم ایجاد می‌گردد. به عنوان مثال در تصادفات رانندگی زمانی که زانوی شخص به داشبورد اتومبیل می‌خورد، نیروی زیادی به سر استخوان ران وارد می‌شود که می‌تواند باعث شکستگی لگن شود.

### علائم

• نشانه‌های عوارض شکستگی

• درد و حساسیت در ناحیه باسن و کشاله ران که بر اثر حرکت، بیشتر می‌شود.

• مصدوم به حالت خوابیده به پشت با وجود اینکه سالم به نظر می‌رسد قادر به نشستن یا برخاستن نیست ودر شکستگی بالای ران پای سمت آسیب دیده معمولا به سمت بیرون چرخیده است.

• اگر مثانه یا مجاری ادراری آسیب دیده باشند مصدوم میل شدیدی به دفع ادرار دارد و اگر ادرار کند ممکن است آغشته به خون باشد.

• در صورت خونریزی داخلی یا خارجی علائم و نشانه‌های شوک مانند افت فشار خون و تند شدن نبض و ... ممکن است وجود داشته باشد.

عوارض شکستگی لگن خاصره

از عوارض عمده شکستگی لگن خاصره ، آسیب به احشاء (از جمله مجاری ادراری و مثانه ، رکتوم یا واژن) و خونریزی داخلی می‌باشد که ممکن است مصدوم مقدار زیادی خون از دست بدهد. مصدوم حتی ممکن است تا ۴ لیتر خون از دست بدهد و همین سبب شوک و مرگ مصدومین بشود.

شکستگی لگن دومین شکستگی شایع در کشور است که از نظر خطر جانی در رتبه اول شکستگی‌ها قرار دارد.

در بعضی شکستگی لگن که قسمت کوچک دچار شکستگی شده و قسمت اعظم لگن سالم است باشد . با چند روز استراحت در بستر و کنترل در ناراحتی و سایر علائم بیماری درمان می شود . و در شکستگی بزرگ لگن نیاز به درمان های اورژانسی و ثابت کردن لگن و بند آوردن خونریزی است .

### نقش تغذیه در جوش خوردن شکستگی ها:

سال ها طول می کشد تا یک شکستگی کاملا جوش بخورد. عوامل زیادی در جوش خوردن شکستگی ها نقش دارند مانند سن بیمار، نوع استخوان شکسته شده، شدت نیرویی که به استخوان وارد شده و آن را شکسته است، صدمه نسج نرم همراه، باز یا بسته بودن شکستگی، وجود عفونت، بیماری های زمینه ای، تغذیه و داروهای مختلف.

یک انسان بالغ با فعالیت فیزیکی متوسط روزانه به ۲۵۰۰—۳۰۰۰کالری نیاز دارد که از طریق تغذیه تامین می شود، همین انسان در صورتی که دچار چند شکستگی شود میزان کالری مورد نیاز وی به شش هزار کالری افزایش خواهد یافت که باید آن را از طریق تغذیه تامین کرد.

مصرف مایعات در روز اول پس از عمل. بعد از آن رژیم خاصی لازم نیست. البته امکان دارد توصیه شود که کلسیم رژیم غذایی بیشتر باشد.

### پروتئین ها

مهمترین ماده غذایی جهت تامین کالری پروتئین ها می باشند. مصرف کم آنها باعث می شود که شکستگی ضعیف جوش بخورد و مدت جوش خوردن نیز طولانی شود. . یکی از مهمترین مواد تشکیل دهنده پروتئین ها در این مورد لیزین نام دارد که در شیر کم چرب، ماهی، سویا و مخمرها 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 را که به این منظور میشود استفاده کرد در غلات، لوبیا، و سبزیجات به مقدار زیادی وجود دارند.

### معدنی

مهم ترین مواد معدنی استخوان کلسیم و فسفر می باشند، که بخصوص کلسیم در مواد غذایی زیربخصوص لبنیات به مقدار زیادی وجود دارد. ماست کم چرب (هر لیوان ماست حدود ۳۵۰ میلی گرم کلسیم دارد)، ساردین، سبزیجات سبز، اسفناج، بادام، پرتقال (هر عدد پرتقال متوسط حدود ۵۰ میلی گرم کلسیم دارد)، سویا و بادام زمینی. بنا بر این خوردن این مواد در جوش خوردن شکستگی ها مفید است. مواد معدنی دیگری که باعث تحریک جوش خوردگی میشوند عبارتند از روی، مس، سیلیکون و منیزیم.

روی کمک به ساخته شدن کال (جوشگاه شکستگی) کرده و کمک

کننده تولید پروتئین های استخوان ساز است.

سیلیکون کمک کننده به تشکیل بافت همبند استخوان و افزایش جذب

کلسیم از روده می باشد.

منیزیم جهت متابولیسم کلسیم وجود آن لازم است.

### ویتامین ها

ویتامین های E، D، K، B۶ و Cدر تشکیل جوشگاه شکستگی و درسرعت

جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارند

ویتامین : Cکمک کننده در تشکیل بافت همبند استخوان و ضد مواد

اکسیدانت که مانع جوش خوردن هستند میباشد.

ویتامین :Dتنظیم کننده جذب کلسیم مواد غذائی در روده است. ۱۵

دقیقه تابش آفتاب به پوست بدن در روز تمامی احتیاجات ویتامین Dبدن

را تامین می کند، البته تابش آفتاب نباید از پشت شیشه باشد

ویتامین : Kباعث نشستن کلسیم روی استخوان و سبب کاهش دفع

کلسیم از ادرار می شود. از طرف دیگر استخوان سازی را تحریک نموده و

مانع پوکی استخوان است.

ویتامین : B۶تنظیم کننده اثرات ویتامین Kروی استخوان است،

ویتامین :Eضد اکسیدانت های آزاد که اثر تخریبی روی استخوان دارند

است.

بعضی از مواد غذایی باعث افزایش دفع کلسیم از ادرار می شود، در نتیجه

روی استخوان اثر تخریبی داشته و جوش خوردن را به تاخیر می اندازند.

این مواد عبارتند از

کافئین (قهوه، نوشابه)

گوشت قرمز

مشروبات الکلی

شکر (شیرینی جات، نوشابه) مصرف بیش از حد شکر مانع جذب پروتئین

ها و سایر مواد غذایی از روده می شود.

نمک

### خودمراقبتی

برای اینکه شکستگی زودتر جوش بخورد باید نکات زیر را در رژیم

غذایی رعایت کرد.

### مواد غذایی زیر را مصرف کنید:

۱. مقدار کافی پروتئین پروتئین های گیاهی ترجیح داده می شوند

۲. کلسیم از طریق مواد غذایی یا داروهای مکمل



بیمارستان فوق تخصصی ساسان  
شرکت سهامی خاص پزشکی ساسانین  
۱۳۵۴

## شکستگی لگن

“ویژه بیماران”



منبع: بروئر سوئد ارت

کد سند: SH-PE-Pa/۰۵-۰۱-۰۲/۰۸

تاریخ تهیه: ۱۴۰۲/۸/۲۰

بازنگری: ۱۴۰۵/۸/۲۰

بر خلاف اکثر شکستگی‌ها، این نوع شکستگی معمولاً احتیاج به گچ گرفتن ندارد.

۵ روز پس از جراحی، به‌طور معمول حمام بگیرید. می‌توانید محل بخیه را با ملایمت و با استفاده از صابون ملایم غیرمعطر بشویید. پانسمان اختیاری است.

### فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از به دست آوردن هوشیاری بعد از عمل، پای دیگر خود را مرتب حرکت دهید تا احتمال تشکیل لخته در سیاهرگ‌های عمقی یا کمتر شود. اکثر متخصصین ارتوپدی بیماران خود را تشویق می‌کنند تا هرچه زودتر برخیزند و راه بروند

نظارت دقیق توسط یک فیزیوتراپ برای بازتوانی ضروری است. بازتوانی ممکن است ماه‌ها طول بکشد. در ابتدا نیاز به استفاده از واکر یا چوب زیر بغل خواهد بود. شناکردن و پازدن روی دوچرخه‌های ثابت برای بازتوانی بسیار مفید هستند.

با پیشرفت روند ترمیم شکستگی، تدریجاً کارهای روزمره خود را از سر بگیرید.

در بیمارانی که عمل جراحی نشده اند از نظر بروز زخم‌های بستر ناشی از استراحت مراقبت از سوند‌های ادراری از نظر عفونت‌های ادراری حائز اهمیت است.

## واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس: تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن: ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

info@sasanhospital.com

۳. مصرف بیشتر مواد غذایی که لیزین دارند شیر کم چرب، ماهی، سویا و مخمرها

۴. ویتامین‌های E, C, B6, D, K

۵. مواد غذایی شامل منیزیم، روی، مس و سیلیکون

### از مواد غذایی زیر پرهیز کنید:

۱. شکر

۲. نمک

۳. گوشت قرمز

۴. مشروبات الکلی

۵. کافئین، قهوه، نوشابه

در پایان باید ذکر شود که یکی از عوامل موثر که باعث اختلال در جوش خوردن شکستگی می‌شود، سیگار است. مصرف دخانیات باعث می‌شود که قطر سرخرگ‌ها ۲۵ درصد کمتر شود. این تنگی عروق، گذشته از عوارض زیادی که دارد باعث می‌شود که مواد غذایی و دیگر عوامل موثر به محل جوش خوردگی کمتر برسد و در نتیجه شکستگی دیرتر جوش بخورد و یا اصلاً جوش نخورد.

### اصول درمان در شکستگی‌های ناپدیدار قسمتی که آسیب زیادی وارد شده باشد:

جراحی تنها راه درمان است و نباید خود درمانی کرد. جراح ارتوپد قطعات شکسته شده استخوان را به هم متصل می‌کند و با استفاده از وسایل مخصوص آنها را در جای خود ثابت می‌کند. البته در افرادی که استخوان‌هایشان توانایی رشد و ترمیم مناسب را ندارند، تمام یا قسمتی از مفصل ران تعویض و جای آن یک مفصل مصنوعی گذاشته می‌شود.