



شکستگی ران

تعریف بیماری

- ❖ استخوان ران از محکم ترین استخوان های بدن است و شکستگی آن نیاز به وارد شدن نیروی زیاد دارد.
- ❖ معمولاً این نیروها در حین تصادفات وسایل نقلیه و سقوط از ارتفاع می تواند به بدن وارد شود.

علائم شایع

- ران متورم، دردناک و تغییر شکل یافته
- ناتوانی در حرکت دادن پا یا ایستادن
- خونریزی زخم باز و بیرون زدن استخوان از پوست
- تجمع خون که باعث تغییر رنگ یا کبودی شدید ناحیه شکستگی می شود.
- گرفتگی عضله ران
- گزگز کردن ران یا پا

درمان جراحی

- ❖ در شکستگی های ران معمولاً اقدام اول جراحی میباشد و طی آن استخوان های شکسته به هم وصل می شود که بهترین زمان آن 48 ساعت اول بعد از آسیب است تا عوارض کاهش یابد.

درمان غیر جراحی

- ✓ درمان غیر جراحی شکستگی استخوان ران به صورت کشش و سپس گچ گیری است، که گاهی اوقات یک پین پایینتر از ناحیه شکسته شده قرار می دهند و حدود یک تا دو ماه پای بیمار به وزنه متصل می شود که با این کار استخوان جابه جا شده و به جای اول خود باز می گردد.
- ✓ می توانید با استفاده از دست ها و دستگیره بالای سر، خود را روی تخت جابه جا کنید، به این ترتیب عضلات بازو و شانه تقویت می شود و بعدها راحت تر از وسایل کمکی برای حرکت استفاده می کنید.

مراقبت های قبل از عمل

- سابقه بیماری های قلبی، ارثی و داروهای مصرفی خود را به پزشک یا پرستار بخش اطلاع دهید.
- ناشتا بودن حداقل 6 ساعت قبل عمل الزامیست. تنها داروهایی راکه پزشک اجازه می دهد، صبح روز عمل با مقداری کمی آب مصرف کنید.
- داروهایی مانند آسپرین، رقیق کننده های خون، داروهای ضد التهاب باید طبق دستور پزشک چند روز تا یک هفته قبل عمل مصرف نشود.
- شب یا صبح عمل موهای ناحیه عمل را به فاصله 22 سانتی متر از هر طرف تراشیده می شود.

مراقبت های پس از عمل

- ✓ درد در مدت کوتاهی پس از جراحی به سرعت کاهش می یابد.
- ✓ اغلب بعد از 2 الی 3 روز فقط گاهی برای رفع سفتی و گرفتگی عضلات به داروهای مسکن طبق دستور پزشک نیاز پیدا می کنید.
- ✓ برای کنترل درد با بلند کردن اندام عمل شده و استفاده از کیسه یخ می توان به کنترل درد و تورم کمک کرد. با تغییر وضعیت و آرامش فکری و پرت کردن حواس به کاهش درد می توان کمک کرد.

رژیم غذایی بعد از عمل

- تا چند ساعت نباید چیزی خورده شود بعد از چند ساعت، می توان پس از کسب اجازه از پرستار ابتدا چند قاشق آب به بیمار داد و اگر تحمل کرد و دچار ناراحتی نشد، می توان به تدریج به او مایعات بیشتری داد.
- بعد از شروع رژیم غذایی در صورت مبتلا نبودن به بیماری های خاص (قلبی، تنفسی، دیابت) از کلیه مواد غذایی می توان بهره برد.
- برای بهبود، باید بافت جدید ساخته شود، که این نیاز به انرژی فراوان دارد و غذا باید سرشار از گلوکز، پروتئین، املاح و ویتامین ها باشد.
- یبوست از عوارض بعد از عمل می باشد که به دلیل کاهش حرکت و استفاده از مسکن ها رخ می دهد. آب کافی، مصرف مواد غذایی حاوی فیبر از جمله: سبزیجات، غلات، میوه، حرکت سریعتر و نرم کننده های مدفوع می تواند برای پیشگیری از یبوست مصرف شود.
- به دلیل بی تحرکی به مدت طولانی و خوردن آنتی بیوتیک احتمال ایجاد یبوست وجود دارد، که بهتر است هر روز 5 وعده میوه جات و سبزیجات تازه میل نمایید. روزانه 8 لیوان مایعات مصرف نمایید، خوردن آب میوه های حاوی ویتامین ث مثل: آب پرتقال توصیه می شود.



شکستگی ران

خود مراقبتی

- ✓ ممکن است پزشک معالج داروهای آنتی بیوتیک خوراکی برای شما تجویز نماید تا بعد از ترخیص از بیمارستان برای مدتی از آن هادر منزل استفاده کنید. از قطع کردن آن ها بدون دستور پزشک خودداری کنید.
- ✓ بعد از جراحی ممکن است داروهایی داده شود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود. به این داروها داروهای رقیق کننده خون می گویند استفاده از این دارو ها ممکن است تا چند هفته بعد از عمل ادامه پیدا کند.
- ✓ در اوقات بیداری ورزش های مربوط به عضلات پا را طبق نظر پزشک و فیزیوتراپی انجام دهید تا جریان خون بهتر شود. هر چه زودتر تحت نظر پزشک و فیزیوتراپ حرکات مفاصل زانو را شروع نمایید.
- ✓ می توان از وسایل کمک حرکتی مثل چوب زیر بغل و واکرا استفاده کرد و به ناحیه عمل شده فشار وارد نکنید.
- ✓ تنفس عمیق و سرفه کردن به خروج ترشحات از ریه کمک می کند.
- ✓ بنا به دستور 2 الی 3 هفته پس از عمل جهت کشیدن بخیه ها به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ تعویض پانسمان باید پس از ترخیص به صورت یک روز در میان و توسط پرستار یا همراه بیمار که در بیمارستان آموزش دیده انجام شود.

علائم هشدار

- ❖ در صورت داشتن علائم عفونت: از جمله تب و لرز، قرمزی و خروج ترشح چرکی از ناحیه عمل شده و حساسیت در لمس به پزشک مراجعه کنید. در صورت تورم و درد غیر قابل کنترل، سردی و رنگ پریدگی انگشتان و بی حسی اندام سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

راهنمای استفاده از کشش تراکشن

- ❖ **تعریف:** تراکشن به اعمال نیروی کششی روی قسمتی از بدن اطلاق می شود. از کشش یا تراکشن برای جا انداختن و بی حرکت کردن شکستگیها در امتداد قرار دادن قطعات شکسته، کاهش گرفتگی عضلانی استفاده می شود.
- وزنه ها را نباید جابجا کرد مگر به دستور پزشک معالج، هر عاملی که ممکن است مقدار کشش موثر را کاهش دهد را باید برطرف کرد.
- هنگام اعمال کشش بیمار بایستی در وسط تخت قرار بگیرد و امتداد بدن وی صحیح باشد. طناب ها باید به راحتی روی قرقره حرکت کند. از گره های آن مطمئن باشید و وزنه ها به طور آزاد آویزان باشد و محل پین روزانه بررسی شود.
- مراقبت از پوست مناطقی که در معرض فشار قرار دارن باید از نظر قرمزی و تورم مورد بررسی قرار گیرند در صورت مشاهده موارد غیر طبیعی به پزشک اطلاع دهید. ملحفه بیمار باید بدون چروک و خشک نگهداری شود. به دلیل محدودیت در حرکت پوست بدن بیمار از نظر ساییدگی یا زخم مورد بررسی قرار گیرد. بیمار می تواند 10 الی 15 روز بعد از جای گذاری پین به حمام برود. (پین می تواند در معرض آب باشد ولی بعد از حمام کردن حتماً با حوله کاملاً خشک گردد و هوا بخورد.)
- ❖ **فعالیت:** هر دو ساعت تمام اندام های سالم را ورزش دهید تا از ضعیف شدن آنها جلوگیری نمایید.
- اگر تحت کشش به مدت زیاد هستید، حتماً تمرین سرفه و تنفس عمیق روزی چند بار را داشته باشد تا ترشحات از ریه شما خارج شود و از ایجاد عفونت های تنفسی جلوگیری شود.

علائم هشدار

- ✓ اختلال حسی یا حرکتی، سوزش، گزگز، بی حسی، انگشتان سرد و رنگ پریده را فوراً به پزشک تان اطلاع دهید.
- ✓ دردی که با بلند کردن عضو و خوردن مسکن بهبود نمی یابد را به اطلاع پزشک برسانید.
- ✓ خارج شدن ترشحات سفید رنگ از کنار محل پین طبیعی است، نگران نباشید.
- ✓ ولی در صورتی که رنگ آن زرد بود. حتماً به اطلاع پزشک تان برسانید. به هیچ عنوان پیچ ها و گیره ها را دست کاری نکنید.

<p>آموزش به مددجو (راهنمایی برای مراقبین سلامت) - 1398</p> <p>منابع:</p> <ul style="list-style-type: none"> • کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش جراحی • Mayo clinic, WebMD, ClinicalKey • Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018 <p>کد پمفلت: A.H/ PH/ SW/ 06</p>	<p>تایید کننده: اعظم چراغی (مدیریت پرستاری)</p>	<p>تهیه کننده: زکیه مظاهری (سوپر وایزر آموزش سلامت)</p>
---	---	---