

### شکستگی استخوان ران

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

### علائم شکستگی ران

۱. ران متورم، دردناک، تغییر شکل یافته

۲. ناتوانی در حرکت دادن یا ایستادن

۳. خونریزی زخم باز و بیرون زدن استخوان از پوست

۴. تجمع خون که باعث تغییر رنگ یا کبودی شدید ناحیه شکستگی می شود

۵. گرفتگی عضله ران

۶. گزگز کردن ران یا پا

### درمان

\* در شکستگی های ران معمولا اقدام اول جراحی میباشد و طی آن استخوان های شکسته به هم وصل می شود که بهترین زمان آن ۴۸ ساعت اول بعد از آسیب است تا عوارض کاهش یابد.

\* درمان غیر جراحی شکستگی استخوان ران به صورت کشش و سپس گچ گیری است که گاهی اوقات یک پین پایین تر از ناحیه قرار می دهند و حدود یک یا دو ماه پای بیمار به وزنه متصل می شود که با این کار استخوان جا به جا شده به جای اول خود باز می گردد.

\* می توانید با استفاده از دست ها و گرفتن دستگیره ی

بالای سر، خود را روی تخت جابه جا کنید به این ترتیب عضلات بازو و شانه تقویت می شود و بعد ها راحت تر از وسایل کمکی برای حرکت استفاده می کنید.

### مراقبت های قبل از عمل

\* قبل از عمل توسط پزشک بخش ویزیت می شوید در آن زمان سابقه بیماری های قلبی، ارثی و داروهای مصرفی را به پزشک اطلاع دهید.

\* ناشتا بودن حداقل ۸ ساعت قبل از عمل واجب است.

\* داروهایی مثل آسپرین، رقیق کننده های خون، داروهای ضد التهاب باید از چند روز تا یک هفته قبل از عمل با نظر پزشک معالج مصرف نشود.

### مراقبت بعد از عمل

\* درد در مدت کوتاهی پس از جراحی به سرعت کاهش می یابد. بعد از ۲ الی ۳ روز اغلب فقط گاهی برای رفع سفتی و جهت بهبودی استخوان های شکسته مسکن تجویز می شود.

\* دخانیات را کنار بگذارید. \* مصرف الکل را قطع کنید.

\* در صورت گرفتگی عضلات به داروهای مسکن طبق دستور پزشک نیاز پیدا می کنید.

\* با 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 کمک کنید.

\* در صورت تورم و درد غیر قابل کنترل، سردی و رنگ پریدگی انگشتان و فلج، سریعا به پزشک مراجعه کنید.

\* تا چند ساعت بعد از عمل نباید چیزی خورده شود.

بعد از چند ساعت، می توان پس از کسب اجازه از پرستار ابتدا چند قاشق آب به بیمار بدهید و اگر تحمل

کرد و دچار ناراحتی نشد، به تدریج به او مایعات بیشتری بدهید. بعد از اینکه رژیم غذایی برای بیمار

شروع شد در صورت مبتلا نبودن به بیماریهای خاص (قلبی، تنفسی، دیابت و ..) از کلیه مواد غذایی

می توان استفاده کرد.



## بیمارستان شهید محمد منتظری

### شکستگی استخوان ران



تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۷/۱۸

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۰۱

کد: MH.BR.PE.GEN.۳۲۵

واحد آموزش به بیمار

استفاده از این داروها ممکن است تا چند هفته بعد از جراحی هم ادامه پیدا کند.

\* در اوقات بیداری ورزش های مربوط به عضلات پا را طبق نظر پزشک و فیزیوتراپ انجام دهید تا جریان خون بهتر شود.

\* هر چه زودتر تحت نظر پزشک و فیزیوتراپ حرکات مفاصل زانو را شروع کنید، می توانید از وسایل کمک حرکتی مانند چوب زیر بغل و واکر استفاده نمایید و محدودیت های توصیه شده برای فعالیت را رعایت کنید و به ناحیه عمل شده فشار وارد نکنید.

\* تنفس عمیق و سرفه کردن به خروج ترشحات از ریه کمک می کند. دو الی سه هفته بعد از عمل جهت کشیدن بخیه ها نزد پزشک حضور یابید.

\* از روز سوم به بعد می توانید حمام بروید. بخیه ها را تمیز و خشک نگه دارید .

\* تعویض پانسمان باید بعد از مرخص شدن در منزل طبق دستور پزشک، توسط پرستار یا همراه بیمار که در بیمارستان آموزش دیده انجام شود.

\* برای بهبود بیماری باید بافت جدیدی در محل عمل ساخته شود که این نیاز به انرژی فراوان دارد و غذا باید سرشار از گلوکز، چربی، پروتئین، املاح و ویتامینها باشد.

\* بیبوست از عوارض بعد از عمل میباشد 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 بیبوست مصرف شود.

#### خطر عفونت بعد از جراحی

\* ممکن است پزشک معالج داروهای آنتی بیوتیک خوراکی برای شما تجویز کند، لازم است بعد از مرخص شدن از بیمارستان طبق دستور پزشک از آنها در منزل استفاده کنید .

\* در صورت داشتن علائم عفونت از جمله تب، لرز، قرمزی و خروج ترشح چرکی از ناحیه عمل شده و حساسیت در لمس به پزشک مراجعه کنید.

\* بعد از جراحی ممکن است داروهایی داده شود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری نماید. به این داروها داروهای رقیق کننده خون می گویند.