

شکستگی لگن (مفصل ران) من

معلومات و پلان مراقبت فردی

My Hip Fracture Information & Individual Care Plan

رهنمود برای مریضان، فامیل ها
و مراقبت کننده گان

معلومات مهم در باره مراقبت
شما پس از شکستگی لگن

نام شفاخانه:

برچسپ مريض شفاخانه را پچسپانيد

جراح:

داکتر / متخصص امراض دوران پیری:

داکتر عمومی:

مسوول بخش پرستاری:

فیزیوتراپیست:

توان بخشی / دیگران

تماس با خدمات محلی:



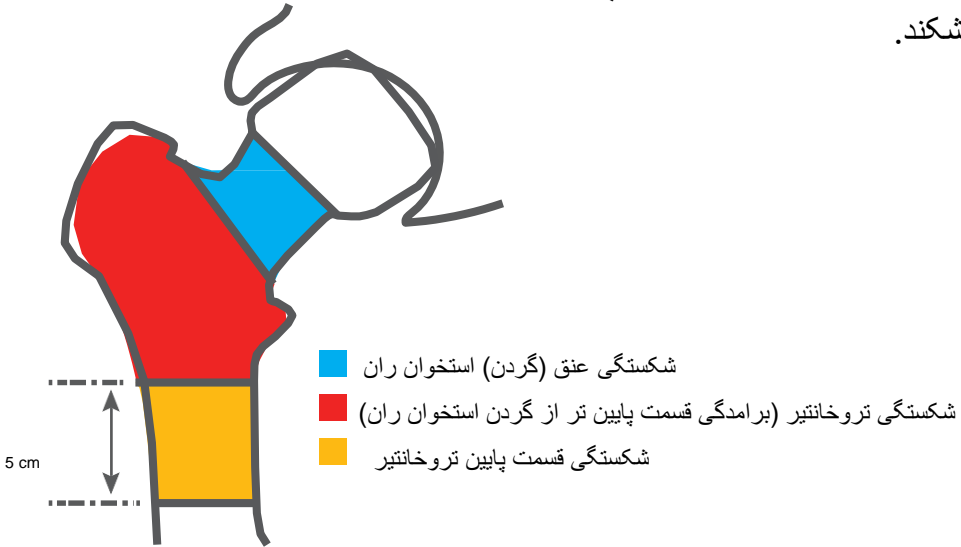
به رهنمود مراقبت از شکستگی لگن آسترالیا و نیوزیلند خوش آمدید

این جزوه به منظور ارائه معلومات مهم در باره مراقبت بعد از شکستگی لگن تهیه شده است. این جزوه حاوی حقایق در باره شکستگی لگن، اینکه از شفاخانه چه توقع میتوان کرد و معلومات در مورد زمان مرخصی از شفاخانه میباشد. این جزوه در مورد جلوگیری از وقوع شکستگی دوباره و تداوی پوکی استخوان نیز معلومات حیاتی را در بر دارد.

در این جزوه محلی برای ساختن یک پلان مراقبتی برای تداوی دوامدار، که ممکن پس از مرخصی از شفاخانه ضرورت داشته باشید، نیز موجود میباشد.

شکستگی لگن چیست؟

لگن مفصلی است که در آن، رأس توپ مانند استخوان ران با ساختمان حفره مانند لگن یگجا میشود. شکستگی لگن حالت است که در آن استخوان ران از قسمت نزدیک رأس که با ساختمان توپ مانند اش داخل حفره لگن قرار میگیرد، میشکند.



چه چیزی باعث شکستگی لگن میشود؟

معمولترین علت شکستگی لگن، افتادن است. با ازدیاد سن قدرت و توانایی ما در قسمت حفظ توازن کاهش یافته و استخوان های ما از اثر عوامل چون پوکی استخوان ضعیف تر میشود. این بدین معنی است که احتمال افتادن با ازدیاد سن بیشتر شده و افتادن حتی از ارتفاع ایستاده می تواند استخوانی را بشکند.

تداوی برای شکستگی لگن چه می باشد؟

بسیاری اشخاص برای تداوی استخوان شکسته به عملیات ضرورت دارد. با این حال برای بعضی افراد تصمیم گرفته میشود که عملیات بهترین انتخاب نیست. هدف عمده عملیات آرامش درد و توانمند سازی افراد است تا به زودی ممکن دوباره روی پای خود بایستند.

نوعیت عملیات ارتباط به این دارد که شکستگی در کدام قسمت لگن بوجود آمده است. انواع عملیات های که در شکستگی های لگن توصیه میشود عبارت اند از:

- تبدیل بخشی از مفصل ران (لگن) که شامل تعویض قسمت توپ مانندی میشود که در داخل حفره اتصالی قرار میگیرد.
- تعویض کامل مفصل ران که در برگیرنده تعویض قسمت توپ مانند شکسته شده و تعویض حفره مربوطه را شامل میشود.
- نصب پیچ ها و یا پلایت ها به منظور نگهداری قسمت های شکسته شده در محل مربوطه آن
- داخل نمودن میله فلزی (میخ داخل مغزی) در مغز استخوان ران به منظور نگهداری قسمت های شکسته شده.



در فراهم نمودن مراقبت کیها دخیل اند؟

اگر دچار شکستگی لگن (مفصل ران) شوید، پرستاران بخش آمبولانس اولین کسانی خواهد بود که شما با آنها ملاقات می کنید. پس از رسیدن به بیمارستان یک تیمی که متشکل از کارمندان کلینیکی بخش عاجل، جراحان اورتوپدیک، متخصصین بخش بیهوشی، متخصصین امراض دوران پیری، پرستاران و فیزیوتراپیست ها میباشد از شما مراقبت خواهد کرد. در مدت زمان که در شفاخانه بستری هستید شما همچنان ممکن دواسازها، متخصص درد، کاردرمانگر، متخصص تغذیه، گفتاردرمانگر، کارمند اجتماعی و متخصص توانبخشی را نیز ملاقات نمایید.

سوالاتی را که من از تیم تداوی کننده دارم

از شما خواسته میشود تا از داکتران که از شما مراقبت می کند، سؤال نمایید و در باره تداوی که دریافت میکنید با آنها گفتگو نمایید تا رضایت تان در مورد اینکه چه کاری و چرا انجام میشود، قناعت تان حاصل شود. بخاطر اینکه سوالاتی را که دارید از یاد تان نرود، در صفحه بعدی محلی وجود دارد که شما میتوانید سوالات تان را یادداشت کنید و هنگام ملاقات داکتران نوکریوال از آنها بپرسید.



افتادن حتی از حالت ایستاده میتواند باعث شود که یک استخوان بشکند

سوالات که معمولاً پس از شکستگی مفصل ران (لگن) پرسیده میشود

در صفحات بعدی ۶ سؤال و جوابات مربوطه آن که معمولاً پرسیده میشود تهیه شده است. این سؤال ها و جوابات آن، میتواند برای مریضان، فامیل و مراقبت کننده گان شان کمک کننده باشد.

1. برای مدیریت درد من چه گام های برداشته خواهد شد؟

درد که از باعث شکستگی مفصل ران بوجود میاید در قسمت ران و کشاله ران احساس شده و با حرکت بد تر میشود. بهترین طریقه مدیریت درد، نداوی شکستگی بوده ولی در زمان انتظار برای عملیات از تابلیت های مسکن میتوان استفاده کرد. به صورت عموم از پاراسیتامول بخاطر تسکین درد استفاده میشود ولی به دواهای مسکن قویتر نیز به شکل مکرر نیاز پیدا میشود. قبضیت یکی از عوارض جانبی معمول استفاده از دواهای قوی ضد درد میباشد، بدین جهت از دواهای ملین یا مسهل کننده در صورت لزوم استفاده خواهد شد.

بلاک نمودن عصب بواسطه تزریق موضعی در ناحیه کشاله ران، پا را کرخت نموده و درد را به اندازه قابل ملاحظه میتواند کاهش بدهد. تزریق موضعی که در بخش عاجل نیز میتواند انجام شود، میتواند درد را برای چندین ساعت تسکین بدهد.



۶۹٪ مریضان که دچار شکستگی لگن میشوند از بلاک نمودن عصب قبل از عملیات شان استفاده میکنند.

گذارش سالانه ۲۰۱۹ ANZHFZ

2. اگر مشکل حافظه داشته باشم ویا در شفاخانه دچار

سردرگمی شوم چی اتفاق میافتد؟

بعد از شکستگی لگن (مفصل ران)، امکان دارد که به شکل مؤقت دچار سردرگمی شوید که به این حالت هذیان گفته میشود. هذیان گویی در نزد اشخاص که دچار شکستگی مفصل ران میشود به دلایل مختلف می تواند بوجود بیاید ولی معمولترین عوامل آن شامل درد، دواى بیهوشی، ادویه ها به شمول تابلیت های مسکن قوی، قبضیت، کمبود آب بدن و انتان (میکروب) می باشد.

هذیان در نزد افراد که از قبل مشکل حافظه دارند بیشتر معمول است. در صورت بوجود آمدن تغییر در حافظه ویا بوجود آمدن حس سردرگمی، شما خود ویا فامیل تان باید کارمندان بخش مربوطه را در جریان بگذارید. توجه فوری به این مسائیل میتواند باعث شود تا زودتر بهبود حاصل نمایید.



۳۱٪ مریضان که دچار شکستگی مفصل

ران میشود قبل از اینکه از باعث شکستگی مفصل ران به شفاخانه بستری شوند، مشکل حافظه دارند.

۲۰٪ مریضان که به دلیل شکستگی

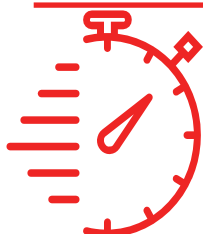
مفصل ران به شفاخانه بستر میشوند مشکل هذیان را در مدت زمان بودن شان در شفاخانه تجربه میکنند.



3. پس از بستن در شفاخانه برای چه مدتی باید

برای انجام عملیات منتظر بمانم؟

به اساس سفارش ستندرد کلینیکی مراقبت از شکستگی مفصل ران ، عملیات در مدت ۴۸ ساعت پس از رسیدن در شفاخانه باید انجام شود، به خاطر اینکه در بستن بودن با شکستگی مفصل ران برای مدت بیشتر از این، میتواند خیلی ناراحت کننده، مضطرب کننده و نامناسب باشد. برای بعضی از افراد عملیات در این مدت زمان توصیه شده امکان ندارد انجام شود، به طور مثال اگر شخص دچار مریضی دیگر باشد که باید قبل از عملیات تداوی شود.



۷۷٪ مریضان با شکستگی مفصل ران در ظرف ۴۸ ساعت عملیات میشوند

گزارش سالانه ۲۰۱۹ ANZHFR



4. چقدر زود پس از عملیات من میتوانم از بستر خارج

شده و فیزیوتراپی را شروع کنم؟

هدف انجام عملیات این است تا شما خیلی زود پس از عملیات بتوانید روی پای تان بیایید. بسیاری اشخاص در روز بعد از عملیات قادر به نشستن در خارج از بستر و قادر به راه رفتن میباشند. شما ممکن در شروع راه رفتن کمی درد و وضعیفی احساس نمایید که این بسیار معمول است. به حرکت درآمدن زود پس از عملیات شما را در قسمت اینکه زودتر بتوانید مستقل شوید کمک نموده و از بوجود آمدن اختلالات چون سینه بغل، لخته خون در پاها و بوجود آمدن زخم بستر (جلدی) جلوگیری می نماید.



برای **۹۰٪** مریضان دچار به شکستگی مفصل ران فرصت اینکه در روز بعد از عملیات از بستر خارج شده و شروع به راه رفتن نمایند، داده میشود.

گزارش سالانه ۲۰۱۹ ANZHFR



5. چقدر وقت بعد از عملیات من میتوانم خانه بروم؟

وضعیت هر شخص فرق میکند، بنابراین پیش بینی اینکه یک فرد برای چه مدت در شفاخانه میماند خیلی مشکل است. این مدت زمان به موضوع اینکه شما قبل از شکستگی مفصل ران چگونه بوده اید نیز ارتباط میگیرد. بعضی مریضان پس از عملیات سریع بهبود یافته و در مدت سه تا پنج روز خانه میروند در حالیکه برای بعضی دیگر این زمان بیشتر بوده و برای توانبخشی به وارد یا شفاخانه دیگر باید انتقال شود. بعضی از مریضان متأسفانه در بخش احیای مجدد نیز سریع بهبود نیافته و نیاز به زمان بیشتر میداشته باشند. بعضی از مریضان توانای را که قبل از شکستگی مفصل ران شان داشتند، بعد از عملیات به آن نمیرسند.

تیمی که از شما مراقبت می نماید در مورد بهبود تان با شما صحبت نموده و در مورد پلان مرخصی تان با شما کار خواهد کرد. در صورت که اجازه شما باشد، آنها از دخیل ساختن اعضای فامیل و مراقبت کننده شما در این مورد خرسند خواهد شد. برای تیمی که از شما مراقبت میکنند مهم است که در مورد وضعیت زندگی تان بدانند. دانستن وضعیت زندگی شما آنها را در برنامه ریزی برنامه مراقبت از شما، توانبخشی و ارزیابی حمایتی را که شما پس از مرخصی نیاز دارید کمک خواهد کرد.

6. چه کار میتوانم انجام بدهم تا خطر افتادن را کاهش داده و از یک افتادن دیگر جلوگیری کنم؟

در شکستگی مفصل ران معمولاً دو عامل نقش دارد، یکی افتیدن و دیگر کیفیت پایین استخوان (ناشی از پوکی استخوان). برای جلوگیری از بوجود آمدن شکستگی در آینده مهم است دوجیز را در نظر داشته باشیم – اول سلامتی استخوان و دوم شیوه های جلوگیری از افتادن دوباره .



۱۴٪
مریضان دچار به شکستگی مفصل ران
پس از مرخصی از وارد(بخش) اورتوپیدی، مستقیماً به
اقامتگاه شخصی خودشان میروند.

سلامتی استخوان

پوکی استخوان یک حالتی است که استخوان ها نازک شده و احتمال شکستن آنها بیشتر است.

کلسیم و ویتامین دی مواد اساسی سازنده استخوان ها هستند. محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر، میوه و سبزیجات بشمول سبزیجات برگ دار سبز، کلم، کلم بروکلی، کچالو، پالک و بادنجان رومی منابع خوبی برای کلسیم هستند. باوجودیکه منبع اصلی ویتامین دی را قرار گرفتن در مقابل آفتاب میسازد ولی کنسرو ماهی ساردین و سالمون نیز منابع خوبی از ویتامین دی هستند.

۵۵٪ مریضان با شکستگی لگن

شفاخانه را با توصیه مصرف کلسیم و ویتامین دی ترک نموده و برای

۲۰٪ از مریضان، تداوی پوکی استخوان

قبل از ترک شفاخانه توصیه میشود.

به علاوه کلسیم و ویتامین دی، تداوی های تقویتی متعددی وجود دارد که هم به شکل تابلیت و هم به شکل زرقی میتوان آنرا انجام داد. بخاطر جلوگیری از شکستگی در آینده، این تداوی ها باید برای چندین سال انجام شود. بدون تداوی از هر پنج مریض یک نفر آن در سال های آینده بار دگر دچار شکستگی لگن دیگر خواهد شد.

پلان تداوی پوکی استخوان در شفاخانه باید شروع شود ویا شامل پلان آینده صحت استخوان مریض باشد. بعد از مرخصی از شفاخانه بخاطر اطمینان از داشتن تداوی که مناسب حالتان باشد، شما باید موضوع را با داکتر فامیلی تان پیگیری کنید.



جلوگیری از افتادن دیگر

عوامل خطر عمده افتادن، کم شدن مقاومت، نبود توازن و میزان پایین فعالیت است.

برای جلوگیری از افتادن چیز های زیادی است که میتوان آنرا انجام داد. اینها شامل تمرین های برای تقویت و حفظ تعادل، خوردن غذای پروتئینی به اندازه کافی برای قوی نگهداشتن عضلات بخصوص اگر لاغر هستید و یا در این اواخر به شکل غیر عمدی وزن کم کرده باشید، توقف دواهای که باعث از دید خطر افتادن میشود مثل تابلیت های خواب، زیر نظارت داشتن فشار خون، معاینه دید چشم ها و عینک را که استفاده میکنید و ارزیابی محیط خانه برای اطمینان از نبود حالاتی که باعث افتادن میشود، هستند.

از داکتر فامیلی تان در مورد اقدامات مناسب برای صحت استخوان و جلوگیری از افتادن مشوره بگیرید.



از داکتر بپرسید

برنامه جلوگیری از بوجود آمدن یک شکستگی دیگر را در اولویت قرار دهید. پس از مرخصی از شفاخانه، مهم است تا برنامه های جلوگیری از بوجود آمدن یک شکستگی دیگر را با داکتر فامیلی تان پیگیری کنید.

در ذیل پنج سؤال کلیدی است که باید آنرا از داکتر فامیلی تان بپرسید:

1. آیا عواملی وجود دارد که خطر افتیدن مرا زیاد کند؟
2. انجام چه نوع تمرین ها میتواند خطر را در من کاهش بدهد؟
3. پوکی استخوان چیست؟
4. برای بهبود صحت استخوانم چه کار می توانم انجام بدهم؟
5. برای پوکی استخوان چه تداوی های وجود دارد؟



در حال بهبودی از شکستگی لگن ام هستم، برای من چه مهم است؟

برای داکتران که از شما مراقبت میکنند مهم است بدانند که برای شما چه مهم است. بطور مثال قدم زدن در خانه بدون وسیله کمکی ، تهیه غذا برای خودتان، بردن سگ برای قدم زدن ویا توانای حفظ توازن و انجام باغبانی

چیز های را که مایلید، توانای انجام آنرا داشته باشید در ذیل بنویسید:

1.

2.

.3

.4

.5

پلان مراقبت فردی

این بخش باید توسط کارمندان کلینکی در موجودیت مریض و یا پایواز آن تکمیل شود

به تمام اپاینتمنت ها باید برده شود

نام:

برجسپ شفاخانه بیمار را بچسپانید

اعضای تیم که نام شان باید در این پلان مراقبت شامل ساخته شود ، کیها اند؟

نام

قرابت

محل که مریض پس از مراقبت حاد باید برده شود

خانه شخصی

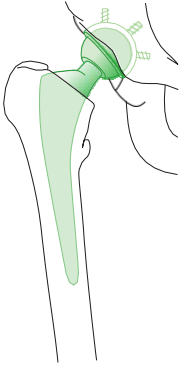
شفاخانه توانبخشی

تسهیلات اقامتگاه سالمندان

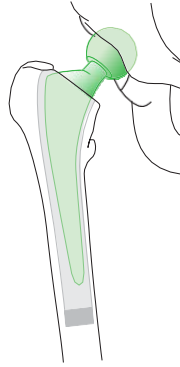
دیگر

تاریخ که عملیات شدم: / /

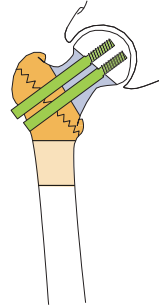
نوعیت عملیات



تعویض کامل
مفصل ران



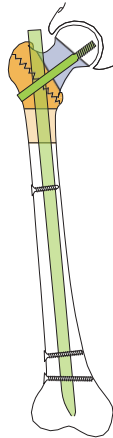
تعویض قسمی
مفصل ران



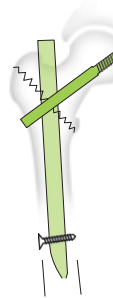
پیچ در داخل مغز
استخوان



پیچ داخل مفصل ران
لغزنده



پیچ دراز داخل
مغز استخوان



پیچ کوتاه داخل مغز
استخوان

مراقبت های بعد از عملیات من

مراقبت از زخم

بلی نه خیر

کوک ها:

حل شدنی:

بلی نه خیر

حل نا شدنی:

تاریخ که باید کوک ها گرفته شود / /

تاریخ که کوک ها گرفته شد / /

در کجا:

کلینیک

بخش

داکتر خانوادگی

مرکز بهداشت محلی

مرکز مراقبت صحتی سالمندان

اپایتمنت های تعقیبی من

زمان (اگر معین شده)	تاریخ	
		جی پی (داکتر فامیلی)
		کلینیک اورتوپیدی
		مراکز خدمات صحی محلی
		فیزیوتراپیست
		کلینیک برای واقعات افتادن و تعادل
		کلینیک پوکی استخوان
		دیگر

دوای استخوان من

- ویتامین دی
- کلسیم
- دینوسوماب / پرولیا
- ذولیندرونیک / اکلاستا
- آلیندرونیت / فوزاماکس
- ریزیدرونیت / اکتونیل
- رالوکسی فین / ایویستا
- تیری پاراتاید / فورتیو

ضروریات مراقبت دوامدار من

وقتی به خانه رفتم به تجهیزات برای ایمنی ضرورت دارم:
 بلی نه خیر قابل تطبیق نیست

برای کمک راه رفتن از چه وسیله ای استفاده کنم؟

- عصا
- عصای زیر بغل
- چوکات غلتک
- وسيله گردش دارای چهار عرابه
- وساییل دیگر به طور مثال چوکی چرخدار

چه وساییل دیگر می تواند مرا بعد از مرخصی کمک نماید؟

- وسيله کمک برای تشناب
- چوکی یا چارپایه برای شاور
- تخته انتقال به حمام
- وسيله کمکی دسته دراز
- وسیله رسیدن آسان به یک چیز زبانه دراز برای پوشیدن کفش وسیله کمکی برای پوشیدن لباس
- چوکی با سهولت پایین و بالا رفتن
- توشک با سهولت کاهش فشار / پشتی توصیه میشود



معلومات اضافی

برای اطلاعات بیشتر در مورد اداره ثبت شکستگی لگن (سرین) آسترالیا و نیوزیلند (ANZHFR) به وبسایت www.anzhfr.org مراجعه نمایید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد اداره مراقبت ملی شکستگی لگن (سرین) و ستندرد های مراقبت کلینیکی به وبسایت www.safetyandquality.gov.au/our-work/clinical-care-standards/hip-fracture-care-clinical-care-standard مراجعه نمایید.

کمیسیون کیفیت و ایمنی صحت نیوزیلند:

www.hqsc.govt.nz/our-programmes/reducing-harm-from-falls/news-and-events/news/3008

خدمات مراقبت سالمندان من: www.myagedcare.gov.au

خدمات تقوی تر و درازتر زندگی کن، نیوزیلند: www.livestronger.org.nz

منابع بیشتر

لیست سفارشی از منابع



سپاس گذاری

این نشریه از وزارت صحت دولت آسترالیا بودجه دریافت نموده است



NeuRA (Neuroscience Research Australia) Foundation

T +61 2 9399 1000 **F** +61 2 9399 1005

Margarete Ainsworth Building

Barker Street Randwick Sydney NSW 2031 Australia

PO Box 1165 Randwick Sydney NSW 2031 Australia

info@neura.edu.au

neura.edu.au/hipfracture

مارا در رسانه های اجتماعی دنبال نمایید



NeuroscienceResearchAustralia



neuraustral