

FARSI

# شکستگی مفصل ران من

(My hip fracture)

اطلاعات و برنامه مراقبت انفرادی

(Information & Individual Care Plan)

رهنمودی برای بیماران،

خانواده‌ها و مراقبین

(A Guide for patients,  
families and carers)

اطلاعات مهمی در باره  
مراقبت از شما بعد از  
شکستگی مفصل ران

نام بیمارستان:

ATTACH HOSPITAL PATIENT  
LABEL

---

جراح:

---

پزشک / متخصص سالمندی:

---

دکتر عمومی:

---

مدیر واحد پرستاری:

---

فیزیوتراپیست:


---

توانبخشی / دیگر:

---

طرفهای تماس سرویس محلی:

---



## به رهنمود مراقبت از شکستگی مفصل ران استرالیا و نیوزیلند خوش آمدید

(Welcome to the Australian and New Zealand  
HipFracture Care Guide)

این کتابچه برای این تهیه شده است که اطلاعات مهمی را در باره مراقبت لازم بعد از شکستگی مفصل ران (شکستن استخوان) در اختیار افراد قرار دهد. این کتابچه حاوی اطلاعاتی در باره شکستگی مفصل ران، آنچه که در بیمارستان می‌توانید انتظارش را داشته باشید، و اطلاعات برای وقتی است که بیمارستان را ترک می‌کنید. این کتابچه اطلاعاتی در باره پیشگیری از یک شکستگی دیگر و درمان پوکی استخوان نیز دارد.

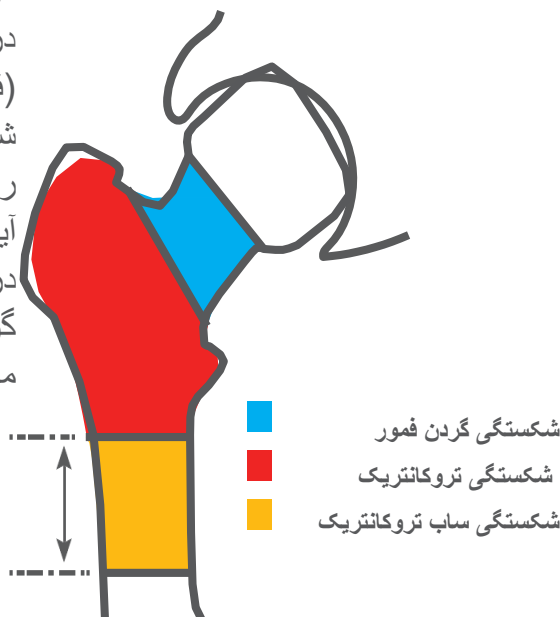
برای ادامه درمان که ممکن است بعد از ترک بیمارستان به آن نیاز داشته باشید فضایی برای تهیه یک برنامه مراقبت وجود دارد.

## شکستگی مفصل ران چیست؟

(What is a hip fracture?)

مفصل ران یک مفصل  
گوی و کاسه‌ای است که  
در آن لگن و استخوان ران  
(فemor) به هم می‌رسند.  
شکستگی مفصل  
ران وقتی پیش می  
آید که استخوان ران  
در نزدیکی جایی که  
گوی در کاسه قرار  
می‌گیرد می‌شکند.

5 سانتی متر



## چه چیزی باعث شکستگی مفصل ران می‌شود؟

(What causes a hip fracture?)

افتادن رایج ترین علت شکستگی مفصل ران است. به تدریج که پیر تر می‌شویم توانایی و تعادلمان می‌تواند کاهش یابد و استخوانهایمان بخاطر بیماری‌هایی مثل پوکی استخوان نازک تر می‌شوند.

این به این معنی است که احتمال افتادنمان بیشتر می‌شود و حتی افتادن از حال ایستاده نیز می‌تواند استخوانی را بشکند.

## درمان شکستگی مفصل ران چیست؟

(What is the treatment for a hip fracture?)

بیشتر مردم برای درست کردن استخوان شکسته به جراحی نیاز دارند. اما برای بعضی از افراد تصمیم گرفته می‌شود که جراحی بهترین گزینه نیست. دلایل عمده برای جراحی تسکین درد و فعال کردن افراد در اسرع وقت بر روی پاهایشان است.

نوع جراحی بسته به این است که کدام قسمت مفصل ران شکسته است. انواع جراحی‌هایی که برای شکستگی مفصل ران توصیه می‌شوند عبارتند از:

- تعویض جزئی مفصل ران که جایگزین استخوانی می‌شود که گوی مفصل گوی و کاسه‌ای را تشکیل می‌دهد و شکسته است
- تعویض کامل مفصل ران که جایگزین استخوانی می‌شود که گوی مفصل گوی و کاسه‌ای را تشکیل می‌دهد و شکسته است و کاسه را نیز تعویض می‌کند
- پیچ‌ها و احتمالاً یک پلاک برای نگه داشتن شکستگی در محل
- یک میله فلزی در استخوان ران (به نام میخ اینترامدولاری) برای نگه داشتن شکستگی در محل



## چه کسی در ارائه خدمات مراقبت نقش دارد؟

### (Who is involved in providing the care?)

اگر مفصل رانتان بشکند، پیراپزشکان آمبولانس اولین اعضای تیم هستند که شما خواهید دید. پس از ورود به بیمارستان، تیم کلینیسین ها شامل کارکنان بخش اورژانس، جراحان ارتوپدی، متخصصین بیهوشی، متخصصین سالمندی، پرستاران و فیزیوتراپیست ها خواهد بود. در مدت بستری بودنتان در بیمارستان ممکن است با یک داروساز، متخصص درد، کار درمانگر، متخصص تغذیه، گفتار درمانگر، مددکار اجتماعی و متخصص توانبخشی نیز ملاقات کنید.

## سوالاتی که از تیم درمانگر دارم

### (Questions I have for the treating team)

تشویق می‌شوید که از کلینیسین‌هایی که از شما مراقبت می‌کنند سوال بپرسید و در مورد درمانتان با آنها گفتگو کنید تا خوشحال شوید که می‌دانید چه کاری و چرا انجام می‌شود. هر سوالی را که ممکن است داشته باشید در فضای موجود در صفحه بعد بنویسید تا وقتی تیم‌ها برای دیدار به بخش می‌آیند بتوانید آنها را به یاد آورید.



حتی افتادن از حال ایستاده  
می‌تواند استخوانی را بشکند



# سوالاتی که اغلب بعد از شکستگی مفصل ران پرسیده می‌شوند (Commonly asked questions after a hip fracture)

در صفحات بعدی شش (6) سوال رایج و پاسخهای آن موجود است. اینها برای بیماران، خانواده‌هایشان و مراقبین مفید می‌باشند.

## 1. برای مدیریت درد من چه اقداماتی انجام خواهد شد؟

(What steps will be taken to manage my pain?)

درد شکستگی مفصل ران در کشاله ران و ران احساس و با حرکت بدتر می‌شود. درست کردن شکستگی اغلب بهترین راه مدیریت درد است ولی بیشتر افراد در مدتی که منتظر جراحی هستند به مسکن درد نیاز دارند. معمولاً از پاراستامول استفاده می‌شود ولی خیلی اوقات مسکن‌های قوی‌تری مورد نیازند. بیوست یک عارضه جانبی رایج مسکن‌های قوی‌تر است و بنا بر این در صورت لزوم، مسهل نیز به شما داده خواهد شد.

یک تزریق موضعی به کشاله ران، به نام "بلوک عصبی" می‌تواند با بی‌حس کردن پا درد را به شدت کاهش دهد. این می‌تواند در بخش اورژانس تجویز شود و می‌تواند برای چند ساعت درد را تسکین دهد.



# 69%

بیمارانی که

شکستگی مفصل ران دارند قبل  
از عملشان بلوک عصبی  
می‌کنند

- 2019 ANZHFR ANNUAL REPORT



## 2. اگر مشکل حافظه داشته باشم یا در بیمارستان گیج بشوم چه

می‌شود؟ (What happens if I have memory problems or I become confused in hospital?)

ممکن است که بعد از شکستگی مفصل ران موقتاً دچار گیجی بشوید - این به نام دلیریوم یا روان آشفتگی شناخته می‌شود. خیلی چیزها می‌توانند باعث دلیریوم شوند ولی رایج ترین علت‌ها در کسانی که شکستگی مفصل ران دارند درد، داروی بیهوشی، داروها از جمله مسکن‌های قوی، بیبوست، کمبود آب بدن و عفونت هستند.

دلیریوم در کسانی که از قبل مشکل حافظه دارند رایج تر است. شما یا خانواده تان باید اگر تغییری در حافظه تان پیش بیاید یا اگر گیج شوید به کارمندان بخش اطلاع بدهید. توجه فوری به این مسایل باعث می‌شود که شما زود تر بهبود یابید.



# 38%

بیمارانی که

شکستگی مفصل ران دارند پیش از بستری شدن در بیمارستان بخاطر شکستگی مفصل رانشان مشکل حافظه دارند

# 20%

بیمارانی که

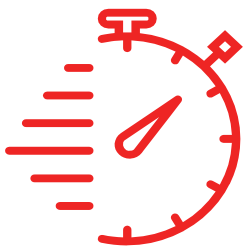
شکستگی مفصل ران دارند در مدت بستری بودنشان در بیمارستان یک رویداد روان آشفتگی داشته‌اند



- 2019 ANZHFR ANNUAL REPORT

پس از بستری شدن در بیمارستان چه مدت باید منتظر جراحی بمانم؟ (How long should I have to wait for surgery once I am admitted to hospital?)

استاندارد مراقبت بالینی شکستگی مفصل ران توصیه می‌کند که جراحی شما در ظرف 48 ساعت از مراجعه به بیمارستان انجام شود. این به این دلیل است که محدود شدن در تختخواب با شکستگی مفصل ران ناراحت کننده، خجالت آور و اضطراب آور است. این زمان توصیه شده جراحی برای بعضی از بیماران ممکن نیست، مثلاً اگر یک مشکل پزشکی داشته باشید که باید قبل از جراحی درمان شود.



**77%** جراحی‌های  
بیمارانی که شکستگی مفصل ران  
دارند در ظرف 48 ساعت انجام  
می‌شود

- 2019 ANZHFR ANNUAL REPORT



#### 4. چه مدت بعد از جراحی خواهیم توانست از تخت پایین آمده و فیزیوتراپی را شروع کنیم؟ (How soon after surgery will I be able to get out of bed and start physiotherapy?)

هدف جراحی این است که اجازه بدهد بلافاصله بلند شوید و روی پاهایتان وزن بگذارید. بیشتر افراد می‌توانند فردای جراحی روی تخت بنشینند و راه رفتن را شروع کنند. وقتی راه رفتن را شروع می‌کنید ممکن است کمی احساس درد یا ضعف کنید. این خیلی رایج است. زود به حرکت آمدن کمکتان خواهد کرد تا استقلالتان را زودتر مجدداً به دست آورید و از مشکلاتی مثل ذات‌الریه، لخته خون در ساق پاها و جراحات پوست ناشی از فشار اجتناب کنید.

**90%**  
بیمارانی که شکستگی  
مفصل ران دارند در روز بعد از جراحی  
این امکان را دارند که بنشینند و راه رفتن  
را شروع کنند



-2019 ANZHFR ANNUAL REPORT



## 5. بعد از جراحی چقدر طول می‌کشد تا به خانه بروم؟ (How long before I can go home after surgery?)

افراد با هم تفاوت دارند و بنا بر این پیش بینی کردن اینکه یک نفر چه مدت در بیمارستان خواهد ماند کار مشکلی است. این تا حد زیادی بستگی خواهد داشت به اینکه شما قبل از شکستگی مفصل ران چگونه مدیریت می‌کرده‌اید. بعضی از بیماران سریع پیش می‌روند و می‌توانند در ظرف 3 – 5 روز به خانه بروند. برای سایرین بیشتر طول خواهد کشید و ممکن است لازم باشد برای توانبخشی به یک بخش یا بیمارستان دیگر منتقل شوند. متأسفانه بعضی ها از توانبخشی نفعی نخواهند برد ولی ممکن است با زمان بهبود یابند. بعضی از بیماران سطح عملکردی را که قبل از شکستن مفصل ران داشتند به دست خواهند آورد.

اعضای تیمی که از شما مراقبت می‌کنند در مورد پیشرفتتان با شما صحبت خواهند کرد و برای برنامه ریزی برای ترخیص تان از بیمارستان با شما همکاری خواهند نمود. آنها خوشحال خواهند بود که خانواده یا شخص مراقب شما را در این امر دخالت دهند، البته با اجازه شما. برای اعضای تیمی که از شما مراقبت می‌کنند مهم است که ترتیبات زندگی شما را بدانند. این به برنامه ریزی برای مراقبت و توانبخشی شما و همینطور حمایتی که ممکن است بعد از ترخیص لازم داشته باشید کمک خواهد کرد.

## 6. چه کار می‌توانم بکنم که احتمال خطر افتادن و دچار شکستگی دیگری شدن را کاهش دهم؟ (What can I do to reduce my risk of falling and getting another fracture?)

علت شکستگی مفصل ران معمولاً ترکیبی از افتادن و کیفیت بد استخوان – پوکی استخوان است. برای پیشگیری از شکستگی در آینده مهم است که دو چیز را در نظر بگیرید – بهداشت استخوانتان و راهکارهای پیشگیری از افتادن مجدد.



**14%** بیمارانی که شکستگی مفصل ران دارند مستقیماً از بخش ارتوپدی به یک محل اقامت خصوصی مرخص می‌شوند.

- 2019 ANZHFR ANNUAL REPORT

## بهداشت استخوان (Bone Health)

پوکی استخوان یک بیماری است که در آن استخوانها نازکتر می شوند و بیشتر احتمال دارد که بشکنند.

کلسیم و ویتامین د مواد اصلی سازنده استخوان هستند. لبنیات مثل شیر، ماست و پنیر، میوه و سبزیجات از جمله برگهای سبز، کلم پیچ، کلم بروکلی، سیب زمینی، اسفناج و گوجه فرنگی منابع خوبی برای کلسیم هستند. کنسروهای ساردین و ماهی آزاد منابع خوبی برای ویتامین د هستند اگر چه منبع اصلی ویتامین د برای ما نور خورشید است.

**55%** بیماران که

شکستگی مفصل ران دارند  
بیمارستان را با مصرف کلسیم  
و/یا ویتامین د ترک می کنند و

**20%** درمان پوکی

استخوان را قبل از ترک بیمارستان  
آغاز می کنند.





## پیشگیری از افتادن مجدد (Preventing Another Fall)

عوامل عمده ریسک افتادن شامل کاهش قدرت و تعادل و فعالیت کم می‌باشند. کارهای زیادی هست که می‌شود برای پیشگیری از افتادن انجام داد. از جمله، ورزشهای تعادل و تقویت کننده، خوردن پروتئین کافی برای قوی نگه داشتن ماهیچه‌ها، به ویژه اگر لاغر هستید یا اخیراً دچار کاهش وزن غیر عمدی شده‌اید، متوقف کردن داروهایی که ریسک افتادن شما را افزایش می‌دهد مانند قرص خواب، تحت نظر گرفتن فشار خونتان، چک کردن دیدتان و عینکتان اگر عینک می‌زنید، و ارزیابی منزلتان برای خطر سکندری خوردن.

از دکتر عمومی خودتان بپرسید کدام مداخلات بهداشت استخوان و پیشگیری از افتادن برای شما از همه مناسب تر است.





## از دکتر بپرسید (Ask the Doctor)

پیشگیری از یک شکستگی مجدد را در اولویت قرار دهید. مهم است که بعد از ترک بیمارستان در مورد برنامه‌هایتان برای پیشگیری از شکستگی مجدد با دکتر عمومی خودتان پیگیری کنید.

اینها پنج سوال کلیدی هستند که از دکتر عمومی تان بپرسید:

1. من کدام عوامل ریسک را دارم که ممکن است خطر افتادن مرا افزایش دهد؟
2. چه نوع ورزشی احتمال دارد که ریسک مرا کم کند؟
3. پوکی استخوان چیست؟
4. برای بهبود سلامتی استخوانم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟
5. برای پوکی استخوان چه درمانهایی وجود دارد؟



## در حال بهبودی از شکستگی مفصل ران - چه چیزی برای من مهم است؟

مهم است که کلینیسین‌هایی که از شما مراقبت می‌کنند بدانند که چه چیزی برای شما مهم است. مثلاً راه رفتن در داخل منزل بدون وسیله کمکی، آماده کردن غذای خودم، راه بردن سگ، برگشتن به کار باغبانی و بهبود تعادلم.

در زیر بنویسید که دوست دارید چه کارهایی را بتوانید انجام دهید:

1.

2.

3.

---

---

---

---

---

---

4.

---

---

---

---

---

---

5.

---

---

---

---

---

---

## برنامه مراقبت انفرادی (Individual Care Plan)

باید توسط کارکنان بالینی با بیمار یا شخص معرفی شده تهیه شود

این را به همه قرارهای ملاقات ببرید

نام:

ATTACH HOSPITAL PATIENT  
LABEL

اعضای تیم که باید در تهیه این برنامه مراقبت سهم داشته باشند  
کیستند؟

نام

رابطه

مقصد بعد از ترخیص از مراقبت حاد

خانه شخصی

بیمارستان توانبخشی

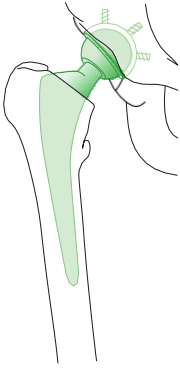
تسهیلات مراقبت از سالمندان مسکونی (RACF)

دیگر

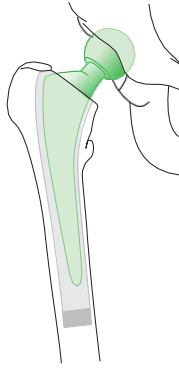
/ /

تاریخ جراحی من:

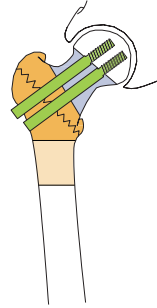
نوع جراحی:



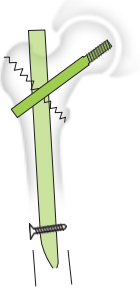
تعویض کامل  
مفصل ران



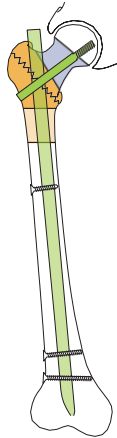
تعویض جزئی  
مفصل ران



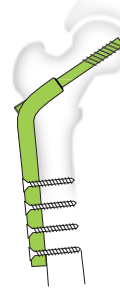
پیچ‌های کانوله



پیچ کشویی مفصل ران  
(SHS)



میخ اینترامدولاری  
بلند



میخ اینترامدولاری کوتاه

## مراقبت بعد از جراحی من (My Post Surgery Care)

---

مراقبت زخم:

بله  نه

---

بخیه‌ها:

جذبی:

بله  نه

اگر جذبی نیست:

/ / موعده کشیدن آن

/ / تاریخ کشیدن آن

---

کلینیک

بخش

دکتر عمومی

جامعه

تسهیلات مراقبت از سالمندان مسکونی (RACF)

---

## وقت‌های ملاقات بعدی من (My Follow up Appointments)

زمان (اگر میدانید)	تاریخ	
		دکتر عمومی
		کلینیک ارتوپدی
		بهداشت جامعه
		فیزیوتراپیست
		کلینیک افتادن و تعادل
		کلینیک پوکی استخوان
		دیگر

داروهای استخوان من

ویتامین د

کلسیم

دنوسوماب / پرولیا

اسید زولدرانیک / اکلستا

الندرونات / فاسومکس

ریزدرونات / اکتونل

رالوکسیفن / اویستا

تریپاراتید / فورتئو

## نیازهای مراقبت مداوم من (My Ongoing Care Needs)

وقتی به خانه می‌روم برای اِیمنی به وسایلی نیاز خواهم داشت:

بله  نه  مربوط نمی‌شود

برای کمک به راه رفتن از چه چیزی استفاده خواهم کرد؟

- عصا
- عصای زیر بغل
- واکر غلطانی
- واکر چرخدار
- دیگر، مثلاً ویلچر

چه وسایل دیگری بعد از ترخیص به من کمک می‌کند؟

- دستگیره کمکی توالت
- صندلی یا چارپایه دوش
- تخته انتقال حمام
- کمکی‌های دسته دراز
- دسترس آسان  پاشنه کش دراز  چوب لباس
- صندلی قابل تنظیم ارتفاع
- تشکهای رفع فشار و دیگر / کوسن توصیه می‌شود





## اطلاعات بیشتر (Additional Information)

برای آگاهی بیشتر در باره دفتر ثبت شکستگی مفصل ران استرالیا و نیوزیلند (ANZHFR) از این سایت دیدن کنید: [www.anzhfr.org](http://www.anzhfr.org)

برای آگاهی بیشتر در باره استاندارد ملی مراقبت بالینی برای مراقبت شکستگی مفصل ران به این سایت بروید: [www.safetyandquality.gov.au/our-work/clinical-care-standards/hip-fracture-care-clinical-care-standard](http://www.safetyandquality.gov.au/our-work/clinical-care-standards/hip-fracture-care-clinical-care-standard)

کمسیون کیفیت و ایمنی بهداشت نیوزیلند  
[www.hqsc.govt.nz/our-programmes/reducing-harm-from-falls/news-and-events/news/3008](http://www.hqsc.govt.nz/our-programmes/reducing-harm-from-falls/news-and-events/news/3008)

مراقبت سالمندی من (My Aged Care): [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

زندگی طولانی تر با قدرت بیشتر نیوزیلند: [www.livestronger.org.nz](http://www.livestronger.org.nz)

## منابع بیشتر (Additional Resources)

لیست شخصی منابع



سپاسگزاری‌ها

این نشریه از اداره بهداشت دولت استرالیا بودجه دریافت کرده است.



بنیاد NeuRA (پژوهش علوم اعصاب استرالیا)

**F** +61 2 9399 1005

**T** +61 2 9399 1000

Margarete Ainsworth Building  
Barker Street Randwick Sydney NSW 2031 Australia  
PO Box 1165 Randwick Sydney NSW 2031 Australia

[info@neura.edu.au](mailto:info@neura.edu.au)

[neura.edu.au/hipfracture](http://neura.edu.au/hipfracture)

در رسانه‌های اجتماعی ما را دنبال کنید



NeuroscienceResearchAustralia



neuraustral