

اگر فردی از نظر استخوانی و عضلانی دچار مشکلاتی باشد معمولا این مشکلات طبقه بندی می شوند و مسلما رژیم غذایی هم با توجه به این مشکلات متفاوت خواهد بود.

واقعیت این است که هر چه سن فرد بالاتر می رود احتمال پوک شدن استخوان ها بیشتر می شود که البته ما نمی توانیم از این رخداد کاملا جلوگیری کنیم اما می توانیم از طریق مواد غذایی حاوی کلسیم فراوان مثل مواد لبنی و مصرف میوه و سبزیها روند آن را کند تر کرده و بازسازی استخوان ها را تا حدی سریع تر نماییم. همچنین، فعالیت در کنار این تغذیه می تواند کمک مؤثری باشد .

یک مسئله بسیار مهم در ایچا شکستگی میزان وزن است یعنی هر چه وزن فرد بیشتر باشد، فعالیت کمتر می شود و هر چه فعالیت کمتر شود چرخه ی معیوب تری در ساخت استخوان به وجود می آید. بنابراین هر چه افراد به طرف سن پیری می روند حتما باید وزنشان را متعادل نگه دارند و فعال تر باشند تا از نظر ساخت استخوان ها و مفاصل جوان تر باشند و دیرتر به پیری برسند.

پنج علت مهم در مشکلات استخوانی و شکستگی های استخوان عبارتند از:

تغذیه نامناسب و ناکافی، قرار نگرگرفتن در معرض نور خورشید، کمبود تحرک، اختلالات هورمونی یا استفاده بی رویه از برخی هورمون ها و زندگی ناآرام و پراسترس. مهم ترین منبع غذایی مؤثر در سلامت استخوان ها لبنیات

است. لبنیات علاوه بر اینکه منبع بسیار خوبی از کلسیم و فسفر می باشد سایر مواد مغذی مؤثر در استحکام استخوان ها از جمله روی و پروتئین را نیز دارا است.

یکی از علل مهم سستی و شکنندگی استخوان ها، پیروی از رژیم های لاغری ناکافی و نامناسب است. این رژیم ها قادر نیستند مواد مغذی ضروری را برای سلامت استخوان ها تأمین نمایند.

افرادى که زندگى ساکن و کم تحرک دارند، ورزش نمی کنند و تحرک جسمی کافی در طول روز ندارند بیشتر از افراد فعال، در معرض شکستگی استخوان قرار دارند.

مصرف غذاهای دریایی مانند ماهی به ویژه تن ماهی، کیلکا و ساردین در پیشگیری از پوکی استخوان مؤثر است.

مصرف فرآورده های لبنی نظیر شیر، ماست، کشک، قره قوروت و پنیر که از منابع مهم و بسیار خوب کلسیم هستند از بروز پوکی استخوان جلوگیری می کند.

برای اینکه شکستگی زودتر جوش بخورد باید نکات زیر را در رژیم غذایی رعایت کرد:

• مواد غذایی زیر را مصرف کنید:

1. مقدار کافی پروتئین (پروتئین های گیاهی ترجیح داده می شود).
2. کلسیم (از طریق مواد غذایی یا داروهای مکمل)

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

4. ویتامین های K و D و C و E و B6

5. مواد غذایی شامل منیزیم و روی

**از مواد غذایی زیر پرهیز کنید:**

1) شکر

2) نمک

3) گوشت قرمز

4) مشروبات الکلی

5) قهوه و نوشابه

\*\*\*\*\*

**نکات بهداشتی درمانی**

**پیشگیرانه مهمی که بیماران**

**در طول بستری در این**

**بخش بایستی رعایت کنند :**



- 1- شستن به موقع دستها با آب و صابون بعد از استفاده از سرویس بهداشتی ، قبل از صرف غذا و در صورت مشاهده هرگونه آلودگی واضح در دست ها

## بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

### تغذیه در شکستگی ها



تهیه و تنظیم :

آرزو رضائی

( ارشد پرستاری مراقبت های ویژه)



مواد غذایی و سایر زباله های غیر عفونی از  
سطل زرد استفاده نکنید .

۹- عدم استعمال دخانیات در بیمارستان به منظور بهبود هر  
چه سریع تر بیماری و جلوگیری از آلودگی هوا.

۱۰- از آوردن پتو ، بالش و هرگونه زیر انداز خودداری کنید.

۱۱- در زمان بستری در بخش با صدای آرام صحبت کنید تا  
باعث مزاحمت دیگران نشوید .



۲- رعایت بهداشت فردی ، شستشوی به  
موقع سر و بدن برای جلوگیری از ایجاد  
بوی نامطبوع در بدن.

۳- استفاده از ظروف مربوط به ادرار و مدفوع به صورت  
شخصی ، شستشوی مناسب و خشک کردن آن پس از هر  
بار استفاده و قرار دادن ظروف در جایگاه مخصوص ( فضای  
خالی قسمت پایین هر کمد ) .

۴ - تمیز و مرتب نگه داشتن فضای اطراف خود و جلوگیری  
از قراردادن هرگونه وسیله شخصی مستقیماً روی زمین.



۵- استفاده از میز غذا هنگام صرف  
غذا و عدم استفاده از ظرف غذا  
مستقیماً بر روی تخت.



۶- در صورت عدم استفاده از غذا در زمان  
مقرر ، مواد غذایی را در یخچال بخش قرار  
دهید .

۷ - از دستکاری زخم پرهیز نموده و در صورت بروز هرگونه  
مشکل پرستار بخش را مطلع نمایید.

۸- جهت دفع ظروف غذا ، جعبه ی شیرینی، باقیمانده ی

#### منابع :

(۱) برونر - سوهارت - پرستاری داخلی جراحی (ارتوپدی )

۲۰۱۰- نوبت چاپ - ۱۲

(۲) آموزش به بیمار و خانواده تالیف فاطمه غفاری ۱۳۸۸

(۳) <http://www.iranorthoped.ir/fa/news/216>