



تاریخ
۲۵
تیر
۱۴۰۱
شنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

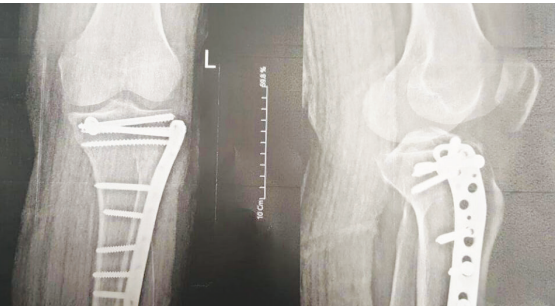
این شماره: ترک برداشتنگی یا شکستگی استخوان

صفحه
۶
شماره
۳۴۰۴
سال
بیست و هشتم

سلامت



چند نوع شکستگی استخوان وجود دارد؟



باشند :

– تصویر برداری توسط اشعه ایکس

پزشکان ابتدا برای تشخیص شکستگی ، تصویربرداری توسط اشعه ایکس را تجویز می کنند که این ابزار یک تصویر دو بعدی از ناحیه ایجاد می کند.

– اسکن استخوان

پزشک برای یافتن شکستگی هایی که در تصویربرداری توسط اشعه ایکس نشان داده نمی شوند ، از اسکن استخوان استفاده می کند.

این روش مدت زمان بیشتری طول کشیده و معمولاً دوبار با فاصله چهار ساعت انجام می گیرد ، اما می تواند به یافتن برخی شکستگی‌ها کمک کند.

– سی تی اسکن

در این روش از رایانه و اشعه ایکس برای ایجاد برش های دقیق یا مقطعی از استخوان استفاده می شود.

–ام آر آی

در ام آر آی با استفاده از میدان مغناطیسی قوی تصاویر بسیار دقیقی از استخوان ایجاد می شود.

از این روش اغلب برای تشخیص شکستگی استرسی استفاده می شود.

روش های درمانی هنگام شکستن استخوان چیست؟

پزشک معمولاً قسمتی که دچار شکستگی شده است را با گچ یا آتل می بندد.

گچ ها ناحیه شکسته را به صورت سفت و سخت از تمام جهات محافظت می کنند، اما آتل استخوان را تنها از یک طرف محافظت می کند.

هر دو تکیه گاه باعث می شوند که استخوان بی حرکت بماند و آن را صاف نگه می دارد . در این صورت استخوان دوباره رشد کرده و بهبود می یابد . اما اگر استخوان های کوچک تر مانند انگشتان دست و پا بشکند آنها را گچ نمی گیرند و از آتل برای بی حرکت ماندن آن استفاده می کنند.

پزشکان گاهی اوقات ممکن است بیماران را مجبور به کشش کنند . این روش درمانی با استفاده از قرقره و وزنه باعث کشش عضلات و تاندون های اطراف استخوان شکسته می شود . این کشش استخوان را تراز می کند تا بهبود یابد.

برخی از شکستگی ها ممکن است نیاز به جراحی داشته باشند.

در این جراحی ها پزشک جراح از پیچ ، صفحات و فیکساتورها یا قاب‌های فولاد ضد زنگ برای ثابت نگه داشتن استخوان استفاده می کند.

درمان شکستگی استخوان جقدر زمان می برد؟

زمان بهبودی استخوان شکسته از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به شدت آسیب بستگی دارد.به عنوان مثال در صورتی که پا دچار شکستگی شود مدت زمان بهبود استخوان از شکستگی بازو و مچ دست بیشتر طول می کشد. همچنین با افزایش سن ترمیم استخوان آرام‌تر صورت می گیرد. اما به طور متوسط شش تا هشت هفته طول می کشد تا استخوان شکسته ترمیم شود.

چه چیزی باعث ترک برداشتن استخوان می شود؟

دکتر حبیب رشادی

خونریزی

کبودی یا تغییر رنگ

درد ضربان دار روی پوست

در صورت مشاهده هر یک از علائم عنوان شده در متن بالا اگر شک دارید که دچار شکستگی یا ترک برداشتن استخوان ناحیه آسیب دیده شده اید حتما به اورژانس و بهترین متخصص ارتوپد مراجعه کنید.

شکستگی یا ترک برداشتن استخوان

درباه اصطلاح شکستگی یا ترک برداشتن استخوان باید بگوییم که این دو معنا و مفهوم جداگانه ای را به خود اختصاص داده اند اما به جای یکدیگر نیز مورد استفاده قرار می گیرند.هر دو این اصطلاحا اشاره به آسیب دیدگی ناحیه استخوان دارد که بر اثر فشارهای زیاد خُرد شده اند.در حقیقت باید بگوییم که که اصطلاح ترک برداشتن را اغلب پزشکان و متخصصان مورد استفاده قرار می دهند در صورتیکه این دو اصطلاح به یک موضوع یعنی آسیب دیدن استخوان ها اشاره دارند.

شاید در صورت ترک برداشتن استخوان در نواحی مختلف بدن نیاز به درمان های طولانی مدت و خیلی جدی نباشد و شما بتوانید با روش‌های درمانی خانگی در جهت بهبود استخوانات ترک برداشته اقدام کنید.اما اگر استخوان ناحیه آسیب دیده دچار شکستگی شده باشد نیاز به درمان مناسب تری است. در اکثر موارد و در صورت امکان ناحیه شکسته شده را با آتل یا گچ درمان می کنند تا حرکت زیادی نداشته باشد و در برخی موارد نیاز به عمل جراحی ناحیه شکسته می باشد که تشخیص قطعی آن توسط بهترین متخصص ارتوپد صورت می گیرد.

تشخیص شکستگی یا ترک برداشتن استخوان

اما برای تشخیص اینکه آیا شما دچار شکستگی استخوان مثلا زانو شده اید یا زانو شما ترک برداشته است نیازمند معاینات و انجام یک سری آزمایش ها می باشد که متخصص ارتوپد برای شما تجویز می نماید.

برای تشخیص شکستگی یا ترک برداشتن استخوان از آزمایش های زیر استفاده می شود.

MRI

سی تی اسکن

تزریق رنگ به شریانها و انجام عمل اسکن برای تشخیص آسیب به

رگ های حونی



گچ گرفتن

آتل بستن

آویزان کردن بافت صدمه دیده

ترکیبی از این روش ها

این دستگاه ها می توانند به تراز کردن استخوان در حین بهبودی کمک کنند. برای استخوان های کوچک مانند انگشتان، شکستگی می تواند با بستن آن با یک بند نرم یا اسپلینت، بی حرکت شود.

استخوان آسیب دیده ممکن است قبل از بی حرکت شدن با گچ یا اسپلینت، در موقعیت طبیعی خود قرار گیرد. این قرار دادن در موقعیت طبیعی ممکن است بدون عمل جراحی صورت گیرد که به آن جا انداختن بسته می گویند. این اغلب به بی حس کننده موضعی و مسکن نیاز دارد.

گاهی اوقات برای قرار دادن استخوان شکسته در موقعیت درست خود، به جراحی نیاز است. جراح همچنین ممکن است نیاز به قرار دادن موارد زیر در استخوان برای کمک به جا انداختن استخوان با جراحی داشته باشد:

پین

میله

پیچ

سیم کابل

انجام این روش ممکن است نیاز به بیهوشی یا داروهای ضد درد داشته باشد.

شکستگی یا ترک برداشتنگی استخوان

شکستگی های استخوان لگن تقریباً همیشه برای بهبود سریعتر و بهتر به عمل جراحی نیاز دارند. شکستگی‌های برخی از اندام ها ممکن است نیاز به کشش ملایم عضلات و تاندون ها در اطراف استخوان شکسته به منظور جا اندازی استخوان داشته باشند. کشش را می توان با سیستم وزنه و قرقره هایی که روی یک قاب فلزی روی تخت نصب می شوند ایجاد کرد.

چه مدت طول می کشد تا شکستگی استخوان بهبود یابد؟

به طور متوسط شکستگی ها در شش تا هشت هفته بهبود می یابد. البته کودکان معمولاً سریعتر از بزرگسالان بهبود می یابند. زمان بهبودی بستگی به محل و شدت شکستگی دارد.

سن و سلامت عمومی بدن نیز بر زمان بهبودی تأثیر خواهد گذاشت. برای مراقبت از شکستگی و به منظور بهبودی کامل آن باید به توصیه های پزشک خود عمل کنید.

درد قبل از بهبودی کامل شکستگی متوقف می شود، اما تا زمان بهبودی کامل، محافظت از منطقه آسیب دیده اهمیت دارد. در برخی مواقع ممکن است برنامه فیزیوتراپی و تمرین هایی برای تقویت قدرت عضلات و انعطاف پذیری مفصل در ناحیه آسیب دیده طراحی شده‌اند، نیاز باشد.

بیشتر شکستگی ها بدون عارضه بهبود می یابد. شکستگی لزوماً احتمال ایجاد شکستگی مجدد در همان منطقه در آینده را کم یا زیاد نمی کند.

برای پیشگیری از شکستگی استخوان چه می توان کرد؟

سالم نگه داشتن استخوان‌ها در هر سنی مهم است. این به معنای دریافت کلسیم کافی در رژیم غذایی و انجام تمرینات با وزنه برای تقویت استخوان‌ها است. زیرا استخوان های ضعیف راحت تر می شکنند.

بعد از ۴۰ سالگی همه افراد شروع به از دست دادن توده استخوانی می کنند. ساختار ژنتیکی توده استخوانی را تعیین می کند، اما رژیم غذایی و ورزش تأثیر زیادی در سالم نگه داشتن استخوان ها با افزایش سن دارند. آکادمی جراحان ارتوپدی آمریکا به زنان و مردان بالای ۴۰ سال توصیه می کند:

حداقل روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم

حداقل روزانه ۱۰۰۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین D

در رژیم غذایی خود داشته باشند.

اگر زن هستیید و یائسه شده‌اید، باید کلسیم دریافتی خود را به ۱۲۰۰ میلی گرم در روز افزایش دهید. این امر به این دلیل است که تغییرات هورمونی باعث کاهش استحکام استخوان می شود که می تواند منجر به پوکی استخوان و افزایش خطر شکستگی شود.

در هر سنی تمرینات روزانه با تحمل وزن، مانند پیاده روی، برای سلامت استخوان ها ضروری است.

بنابراین بهتر است در مورد برنامه ورزشی مناسب خود با پزشکتان مشورت کنید.

همچنین مواردی وجود دارد که می توانید برای جلوگیری از افتادن و کاهش خطر شکستگی استخوان انجام دهید:

کفش مناسب بپوشید.

لوازم خانه را به حداقل برسانید.

مطمئن شوید که سیب، طناب یا سایر عوامل خطرناک سر راهتان نیستند، تا از گیر کردن آن ها به پایتان و افتادن جلوگیری نمایید.

خانه باید به اندازه کافی روشن باشد و در دستشویی یا سایر اتاق هایی که ممکن است شب مجبور باشید به آن ها بروید چراغ داشته باشید.

قالی ها را با پد های بدون لغزش (ترمز فرش) ایمن کنید.

برای کمک به بهبود تعادل خود، به فیزیوتراپی بروید. یک دوره آموزشی تعادل، یوگا یا صندلی یا تای چی طی کنید.

در صورت لزوم از عصا یا واکر استفاده کنید.

ممکن است حرف های مختلفی درباره درباره تفاوت ترک برداشتنگی و شکستگی استخوان شنیده باشید. این اصطلاحات در واقع به جای هم استفاده می شوند و هر دو به استخوانی اشاره دارند که اغلب با وارد شدن فشار اضافی خرد شده است.

به گزارش سایت درمانکده، پزشکان بیشتر از اصطلاح ترک برداشتن استفاده می کنند. اما در بیش‌تر مواقع هر دو اصطلاح به یک مفهوم اشاره دارند. شکستگی ها معمولاً کشنده نیستند اما نیاز به درمان فوری دارند.

چه چیزی باعث ترک برداشتن استخوان می شود؟

صدمات استخوانی شایع هستند. در ایالات متحده سالانه بیش از ۱ میلیون نفر دچار شکستگی استخوان می شوند. شکستگی زمانی رخ می‌دهد که استخوان به چیزی قوی‌تر از خودش برخورد می کند.

این امر باعث می شود تا بشکند. تصادفات رانندگی، آسیب های حین ورزش و افتادن دلایل رایج شکستگی استخوان هستند.

سایش مکرر استخوان مانند دویدن نیز می تواند باعث شکستگی های کوچک شود. به این نوع شکستگی ناشی از استرس یا مویرداشتنی نیز گفته می شود.

گاهی شکستگی ناشی از عفونت یا سرطانی است که استخوان را ضعیف می کند. استخوان های ضعیف شده در افراد مسن که به آن پوکی استخوان گفته می شود نیز عامل شکستگی های مکرر است.

شکستگی استخوان

شکستگی ها می توانند جزئی یا شدید باشند و این بستگی به نوع ضربه و اینکه آیا آسیب دیگری به بدن وارد شده است یا نه، دارد. برخی از انواع دیگر آسیب‌هایی که ممکن است رخ دهد شامل موارد زیر است:

پاره شدن پوست

آسیب عصبی

آسیب عضلانی

آسیب اندام

علائم شکستگی استخوان چیست؟

علامت اصلی شکستگی استخوان، درد است. بیشتر شکستگی‌ها درد شدیدی دارند، به خصوص اگر سعی کنید استخوان آسیب دیده را حرکت دهید یا وزن خود را روی آن بیندازید.

سایر علائم در محل آسیب عبارتند از:

ورم

بی حسی

خونریزی

کبودی یا تغییر رنگ

درد ضربان دار روی پوست



اگر به داشتن شکستگی مشکوک هستید، باید به اورژانس مراجعه کنید. اگر هم آسیب‌های متعددی دارید یا قادر به راه رفتن نیستید، بهتر است آمبولانس خبر کنید. زیرا ممکن است لازم باشد که حرکت نکنید.

شکستگی استخوان چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک شما را معاینه می کند و محل آسیب دیده را از نظر حرکت و صدمه به رگ های خونی یا مفاصل بررسی می نماید. بیشتر شکستگی ها با استفاده از تصویربرداری با اشعه X از استخوان آسیب دیده تشخیص داده می شوند.

بعضی اوقات ممکن است آزمایش های دیگری علاوه بر اشعه X برای تعیین میزان شکستگی و آسیب های مرتبط با آن نیز لازم باشد. تصویربرداری با رزونانس مغناطیسی (MRI) یا اسکن استخوان در صورت کوچک بودن شکستگی می تواند جزئیات بیشتری را نشان دهد.

MRI همچنین می تواند ناحیه بافت نرم اطراف استخوان و آسیب دیدگی به عضلات اطراف یا تاندون ها را نیز مشخص کند.

از سی تی اسکن می توان برای تهیه یک تصویر سه بعدی در قسمت‌های افقی یا عمودی منطقه آسیب دیده استفاده کرد. این کار جزئیات بیشتری از شکستگی را در اختیار متخصص قرار می‌دهد.

پزشک همچنین ممکن است نوعی رنگ به شریان ها تزریق کرده و سپس اسکن کند. رنگ می تواند تشخیص آسیب وارده به رگ های خونی را برای پزشک آسانتر نماید.

در نهایت اگر احتمال آسیب عصبی وجود داشته باشد، می توان از مطالعات هدایت عصبی برای بررسی هرگونه اعصاب آسیب دیده استفاده کرد.

پزشک همچنین در مورد چگونگی وقوع آسیب، زمان شروع درد و اینکه آیا درد شدیدتر شده است یا خیر سوالاتی را خواهد پرسید. این به پزشک کمک می کند تا در مورد بررسی عوارض دیگر مانند اختلال در جریان خون تصمیم بگیرد.

پزشک چگونه شکستگی استخوان را درمان می کند؟

درمان شکستگی بستگی به نوع آسیب، محل آسیب دیدگی و شدت آن دارد. استخوان ها با تولید بافت استخوانی جدید برای ترمیم شکستگی آماده می شوند. بافت استخوانی جدید در لبه های شکستگی شکل می گیرد

تا قطعات شکسته شده را به هم گره بزند. استخوان جدید در ابتدا نرم است و بنابراین نیاز به محافظت دارد.

معمولاً محل شکستگی برای محافظت از بافت استخوان جدید بی حرکت می شود. پزشک با استفاده از گزینّه هایی که شامل موارد زیر است استخوان را بی حرکت می کند: