



❖ عوامل خطر

- ✓ بالا رفتن سن
- ✓ استخوان‌ها در زنان نسبت به مردان، زودتر پوک می‌شوند.
- ✓ بیماری پوکی استخوان یکی از مهم‌ترین عوامل خطر شکستگی لگن می‌باشد، سایر بیماری‌هایی که ممکن است باعث شکنندگی استخوان گردند عبارتند از: اختلالات غدد درون ریز مانند پرکاری تیروئید و اختلالات روده‌ای که باعث کاهش جذب ویتامین D و کلسیم می‌شود.
- ✓ مصرف داروهای کورتونی به مدت طولانی
- ✓ مشکلات تغذیه‌ای و عدم مصرف غذاهای حاوی کلسیم و ویتامین D در دوران جوانی
- ✓ عدم فعالیت بدنی
- ✓ استفاده از تنباکو و مشروبات الکلی



❖ عوارض احتمالی

- ✓ اگر شکستگی لگن باعث شود فرد برای مدت زمان طولانی، بی حرکت بماند، ممکن است یک و یا چند مشکل زیر را پیدا کند:
- ✓ لخته خونی در پاها و یا در ریه‌ها

❖ شرح بیماری

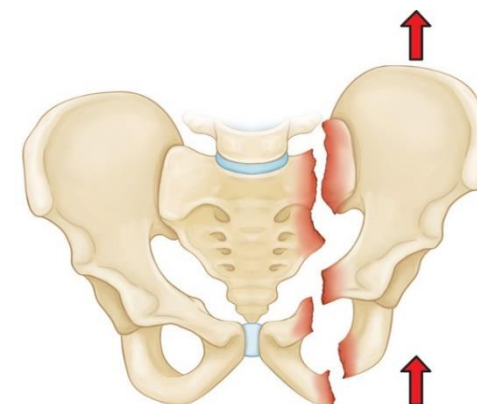
لگن پایین‌ترین قسمت تنه است و در جایی قرار دارد که تنه به اندام پایینی مانند پاها متصل می‌شود. استخوان لگن یک ساختمان حلقوی است که در بالا به ستون فقرات متصل شده و در پایین به استخوان‌های ران متصل می‌شود. وظیفه لگن در واقع انتقال نیروی وزن از تنه به هر دو پا است. همچنین در موقع نشستن، نیروی وزن تنه مستقیماً از طریق لگن به زمین وارد می‌شود. لگن همچنین حاوی ارگان‌های گوارشی و تولید مثل بوده و عروق و اعصاب مهمی از آن عبور کرده و از تنه به اندام تحتانی یا پایینی می‌روند.

❖ علائم

- ✓ عدم تحمل سنگینی وزن بر روی طرف آسیب دیده
- ✓ سفتی، کبودی و ورم در اطراف منطقه شکستگی
- ✓ عدم حرکت بلافاصله بعد از زمین خوردن
- ✓ درد شدید در قسمت جلوی ران و یا در کشاله ران
- ✓ کوتاه شدن پای آسیب دیده
- ✓ تمایل پای آسیب دیده به خارج از بدن

❖ علل شایع

- ✓ تصادفات رانندگی
- ✓ افتادن از بلندی
- ✓ در افراد دارای استخوان‌های ضعیف، شکستگی لگن در اثر ایستادن بر روی یک پا و یا چرخیدن پا رخ می‌دهد.



شکستگی لگن

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ بازنگری: پاییز ۱۴۰۲

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic



✓ در صورت وجود هر گونه قرمزی، تورم، حساسیت و یا ترشح چرکی از محل زخم و یا بروز تب، سریعاً به پزشک معالج مراجعه کنید. در شکستگی اطراف مفصل ران در صورت مشاهده کوتاهی اندام، چرخش داخلی یا خارجی، درد شدید لگن و عدم توانایی حرکت در اندام که ممکن است دال بر در رفتگی پروتز باشد به پزشک معالج خود مراجعه کند.

✓ در صورت وجود هر گونه قرمزی، تورم، حساسیت و یا ترشح چرکی از محل زخم و یا بروز تب، سریعاً به پزشک معالج و مراکز درمانی مراجعه کنید.

✓ خونریزی از بینی و لثه و خلط خونی، وجود خون در ادرار، مدفوع قرمز یا قیری رنگ، خونریزی طولانی از محل‌های بریدگی، خونریزی قاعدگی زیاد، کبودی روی پوست، تب و لرز، خستگی، زخم گلو، تهوع و استفراغ (....) را به پزشک اطلاع دهید.



“ارتباط با ما”

تلفن تماس: ۰۳۵۳-۳۱۲۲۲۳۰

اینها: ۰۹۹۶۵۲۵۰۰۶۹

آدرس اینترنتی: rahnemoon.ssu.ac.ir

استفاده کنید مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین C، می‌تواند به بهبود سریعتر زخم، رفع یبوست و بهبود اشتها کمک کند. ✓ از مواد غذایی حاوی ویتامین های ای (E)، ب (B6)، کا (K)، دی (D) و سی (C) استفاده کنید زیرا در تشکیل جوشگاه شکستگی و در سرعت جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارند.



✓ از مصرف مواد غذایی کافئین دار (قهوه، نوشابه و...) اجتناب کنید زیرا باعث افزایش دفع کلسیم از ادرار می‌شوند و جوش خوردن را به تاخیر می‌اندازند.

✓ مصرف شیر و لبنیات را (در بیمارانی که مدت زیادی در بستر باقی می‌مانند) به علت احتمال ایجاد سنگ‌های ادراری محدود کنید.

✓ مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات می‌تواند سیستم گوارشی را تحریک و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری کرده و به بهبود اشتها کمک کند.

✓ مایعات کافی مصرف کنید و از عفونت ادراری جلوگیری نمایید.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ زخم بستر
- ✓ عفونت دستگاه ادراری
- ✓ ذات الریه یا عفونت ریه

❖ تشخیص

✓ پزشک با دیدن علائم و مشاهده قرار گرفتن غیرطبیعی مفصل ران و پا می‌تواند شکستگی لگن را تشخیص دهد.

✓ تصویربرداری با اشعه ایکس

✓ سی.تی.اسکن و ام.آر.آی

❖ درمان

نوع جراحی بستگی به محل شکستگی استخوان، شدت شکستگی و سن فرد دارد. روش‌های مختلف جراحی عبارتند از:

✓ جراح پیچ فلزی را وارد استخوان می‌کند تا استخوان‌های شکسته را به هم پیچ دهد و تا وقتی استخوان جوش نخورده است، آن پیچ درون بدن باقی می‌ماند.

✓ جایگزینی جزئی مفصل ران: اگر انتهای استخوان شکسته به درستی قرار نگیرد و تخریب شده باشد، پزشک ممکن است سر و گردن استخوان ران را بردارد و به جای آنها، پروتز فلزی قرار دهد.

✓ جایگزینی کلی مفصل ران: این مفصل خارج شده و مفصل مصنوعی به جای آن کار گذاشته می‌شود.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ جهت ترمیم سریع‌تر محل زخم و استخوان، از رژیم غذایی پرپروتئین، پر کالری و سرشار از ویتامین