

شکستگی استخوان

• نویسنده: نرگس عماری الهیاری • تصویرگر: سام سلماسی

استخوان‌ها محکم‌اند... اما با این حال آن‌ها هم گاهی می‌شکنند. استخوان‌ها هم با فشار زیاد، خم می‌شوند. اگر فشار روی استخوان زیاد باشد یا ضربه‌ای سخت به آن‌ها وارد شود، می‌شکنند.

پای آیین در چاله‌ای گیر می‌کند و زمین می‌خورد. صورتش روی زمین خراشیده می‌شود و دست و پایش آسیب می‌بیند.

آخ !!!!
نمی‌توانم تکان
بخورم!



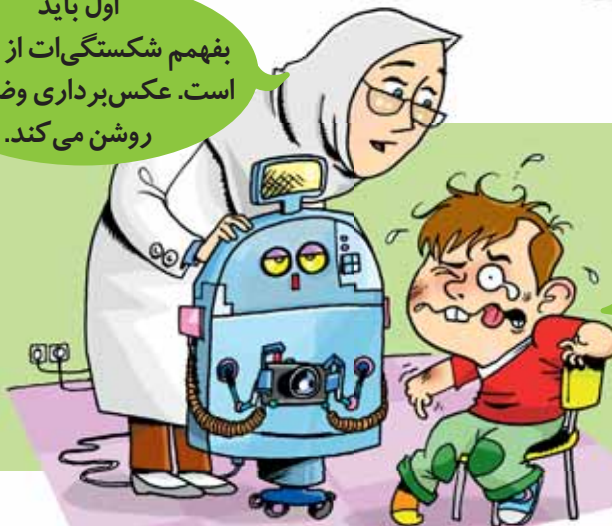
بدترین کار برای شکستگی، حرکت دادن فرد آسیب دیده است. با این کار ممکن است شدت جراحت و آسیب بیشتر شود! برای این کار باید از افراد متخصص کمک گرفت.

اگر کسی دچار شکستگی شد، بهتر است این کارها را انجام دهید:
۱. آرامش خود را حفظ کنید.
۲. بزرگ‌ترها را خبر کنید. با شماره‌ی ۱۱۵ (اورژانس) تماس بگیرید.
۳. فرد آسیب دیده را حرکت ندهید.



اول باید بفهمم شکستگی‌ات از چه نوع است. عکس‌برداری وضعیت را روشن می‌کند.

استخوانم شکسته.
نمی‌توانم تکان
بخورم....



انواع شکستگی

شکستگی به دو نوع باز و بسته تقسیم می‌شود. در شکستگی باز، پوست روی استخوان شکسته، پاره می‌شود و استخوان از آن بیرون می‌آید. در شکستگی بسته، استخوان از پوست بیرون نزده است.

علامت‌های شکستگی

- درد شدید و تورم در ناحیه‌ی شکستگی
- حساس بودن ناحیه‌ی شکستگی به حرکت یا لمس
- رنگ پریدگی و بدشکلی اندام (گاهی)
- کرختی، احساس سوزن سوزن شدن
- خونریزی یا خون‌مردگی در محل شکستگی و.....

پایت از دو ناحیه شکسته است. باید استخوان شکسته را در جای خودش مرتب کنیم. بعد آن را گچ می‌گیرم.



تغذیه مناسب

- مصرف لبنیات برای استخوان‌سازی و داشتن استخوان‌هایی محکم لازم است.
- هر چه بیشتر فعالیت ورزشی داشته باشیم، استخوان‌هایمان محکم‌تر و قوی‌تر می‌شوند.

باتوجه به سن فرد و نوع شکستگی عضو گچ گرفته باید یک تا دو ماه در گچ بماند. خوشبختانه استخوان‌ها خود را ترمیم می‌کنند. در محل شکستگی، تعداد زیادی سلول و مویرگ تازه پدید می‌آید. این باعث ترمیم استخوان می‌شود.



یک ماه بعد

خدا را شکر! پایم دوباره مثل روز اول، خوب و سالم شده است.



وقتی بیمار بهبود یافت، عضو گچ گرفته را باز می‌کنند. ماهیچه‌های عضو، در این مدت کمی ضعیف و لاغر شده‌اند. جای نگرانی نیست. با تغذیه و ورزش، همه چیز مثل اولش می‌شود.

