

مرکز آموزشی - درمانی

شهدای هفتم تیر

مراقبت و تغذیه در شکستگی

فک و صورت



تهیه و تنظیم: واحد آموزش

نمونه غذاهایی که می‌توانید در این مدت استفاده نمایید

در ذیل به آن اشاره شده است:

- سوپ دارای مواد غذایی: انواع گوشت ها، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و یا جو، سبزیجات مانند جعفری، هویج، گوجه فرنگی، آب مرغ و یا آب گوشت
- شیر موز مخلوط شده با عسل و مغزها
- پوره سیب زمینی با شیر
- پوره هویج
- حلیم گندم
- انواع بستنی به عنوان میان وعده

سایت بیمارستان:

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

55237260

شماره های تماس:

55228581 - 4

داخلی - 331

تاریخ تهیه: فروردین 98

تاریخ بازنگری: مهر 99

فرد تأیید کننده: دکتر جوادی

۸۸۶

تغذیه مناسب در شکستگی فک:

- اگر دچار شکستگی فک شده اید نمی‌توانید مانند قبل غذا را بجوید. پزشک معالج شما ممکن است فک شما را با سیم ثابت کند و شما محدودیت‌های در دریافت غذا پیدا کنید. در این مدت جهت بهبود دریافت غذا همچنین تسریع در بهبود وضعیت استخوان فک به نکات ذیل توجه نمایید:
- غذا باید به صورت مایع مصرف گردد (مانند فرنی رقیق)
- از رژیم غذایی پر انرژی و پر پروتئین استفاده نمایید.
- تعداد دفعات غذا خوردن را افزایش دهید.
- از مصرف نوشیدنی‌های خیلی گرم و یا خیلی سرد خودداری کنید.
- از مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های کم انرژی مانند چای، نسکافه و آبمیوه خودداری نمایید.
- جهت افزایش انرژی غذای مصرفی می‌توانید از روغن های مایع، کره، شکر و عسل استفاده نمایید.
- جهت افزایش میزان پروتئین غذا می‌توانید از گوشت‌ها، حبوبات، تخم مرغ، مغزها، پنیر، شیر و لبنیات استفاده نمایید.
- غذاهای مصرفی در زمانی که فک شما بسته است باید به صورت سوپ صاف، آبگوشت، انواع پوره‌ها، ژله و بستنی باشد

علل شکستگی فک و صورت: شامل: سقوط از ارتفاع بخصوص در کودکان، خوردن سر و صورت در وسیله نقلیه به داشبرد، ضربات مستقیم به صورت. میباید

علائم آن کبودی، تورم، حساسیت در امتداد فک یا زیر، گوش مشکل در باز کردن دهان، درد در خود گونه روشهای تشخیصی: استفاده از رادیولوژی و سیتی اسکن صورت و معاینه دقیق بیمار.

مراقبتهای قبل از جراحی:

1) استفاده از دهانشویه در بیماران دچار شکستگی بسیار اهمیت دارد و نحوه صحیح دهانشویه قبل از عمل با محلول کلروهگزیدین و استفاده از مسواک نرم و کوچک جهت رعایت بهداشت دهان بسیار موثر است.

2) استفاده از کمپرس سرد در ناحیه متورم روی صورت به کاهش تورم و درد در ناحیه شکستگی کمک میکند.

3) به بیمار آموزش دهید که زیاد صحبت نکند و از ضربه به صورت و حرکات شدید خودداری شود.

مراقبتهای بعد از جراحی:

1- بعد از جراحی ممکن است مقدار تورم در صورت بیشتر شود که کاملاً طبیعی می باشد و در عرض 3-4 روز الی یک هفته کاهش می یابد.

2- در دهان در چند روز اول جراحی مقداری خون ابه وجود دارد که طبیعی و به مرور کاهش می یابد

3- استفاده از کیسه یخ بطور مداوم در محل ورم کمک کننده است در حدود بیست دقیقه کیسه آب سرد گذاشته شود و به مدت 5-10 دقیقه بردارید

4- کمپرس گرم از روز سوم جراحی به بعد به کاهش تورم و سرعت در بهبودی کمک می کند.

5- تف کردن زیاد و شستشوی زیاد صحیح نمی باشد و در صورت نیاز آب دهان بیرون ریخته شود.

6- در بیماران دیابتی قند خون باید کنترل شود در صورت عدم کنترل قند افزایش آن خود عامل مهمی در تاخیر در التیام زخم می باشد و خطر عفونت محل را بالا می برد.

7- سر تخت 30 درجه (نیمه نشسته) باشد.

8- به سمت محل عمل شده نخوابید و سیگار نکشید.

رژیم غذایی بیمار:

1) استفاده از سوپ های مغذی به بهبودی بیمار کمک میکند. سوپ شامل مواد گوشتی و سبزیجات پخته شده که کاملاً نرم و قابل بلعیدن باشد.

2) از میوه های خام و سبزیجات که نیاز به جویدن دارد و یا غذایی که نیاز به فشار زیادی دارد خودداری نمایید و فقط غذای نرم بخورید، سوپ حاوی جوی پوست یا مرغ بدون پوست و چربی دارای آب لیمو یا گوجه فرنگی بسیار مقوی است.

3) از آب میوه های تازه و مایعات فراوان استفاده شود.

4) از خوردن غذاهای داغ خودداری شود غذاها باید ولرم و یا خنک باشد.

مراقبت بعد از ترخیص:

1- مراقبت شود تا ضربه به صورت وارد نشود زیرا باعث می شود استخوانها دچار جابجایی شود و پلاتین داخل صورت در اثر ضربه شکسته شود.

2- از مسافرت طولانی خودداری شود.

3- از ورزش های سنگین خودداری شود.

4- به طور مکرر از دهانشویه و مسواک نرم استفاده نمایید

5- بعد از هر وعده غذایی دهان شویه با کلروهگزیدین یا آب نمک دهید.

6- در صورت تب به پزشک مراجعه نمایید.

7- داروهای تجویز شده را در فاصله زمانی مناسب استفاده

نمایید و در وقت گفته شده به درمانگاه یا مطب مراجعه نمایید

8- اگر در نواحی دارای شکستگی زخم مشاهده می شود از

بانداز استریل روی زخم استفاده نمایید



توجه نمایید که:

مصرف قند های ساده مانند شیرینی، شکلات، ژله،

آبمیوه صنعتی، نوشابه های گاز دار باعث ایجاد

تاخیر در بهبود شکستگی ها می شوند، بنا بر این از

مصرف بیش از حد این مواد غذایی خودداری نمایید

.