

بیمارستان شهدای هفتم تیر

تغذیه مناسب جوش خوردن در

تغذیه مناسب جوش خوردن در

شکستگی استخوان چیست



تهیه و تنظیم: واحد آموزش ارتقای سلامت

بیمارستان شهدای هفتم تیر

تاریخ تهیه: فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۳

Pa-HPT-23

کد:

داروهای ضد درد: سلول هایی که در بافت های آسیب دیده هستند موادی به نام پروستاگلاندین از خود آزاد میکنند. این مواد ایجاد درد میکنند و داروهای ضد دردی مانند آسپیرین، بروفن، دیکلوفناک، سلکسیب و ... موجب مهار این مواد میشوند. از طرف دیگر پروستاگلاندین ها در ترمیم بافت های آسیب دیده هم مهم هستند. پس مصرف داروهای ضد درد میتوانند بهبود بافتها و جوش خوردن شکستگی استخوان ها را به تاخیر بیندازد. البته مصرف استامینوفن این تاثیرات را نداشته و موجب بروز مشکلی در جوش خوردن شکستگی نمیشود.

سیگار: سیگار کشیدن را قطع کنید. بطور قطع کسانی که سیگار میکشند شکستگی شان دیرتر جوش میخورد و احتمال جوش نخوردن استخوان آنها بیشتر است. سیگار موجب کاهش جریان خون بافتی میشود و استخوان ها برای جوش خوردن نیاز به این جریان خون دارند، در نتیجه مواد معدنی کافی به استخوان نمیرسد. پس در این افراد استخوان یا ترمیم نمیشود یا مدت زمانی زیاد طول میکشد تا استخوان ترمیم شود.

آیا کله پاچه برای جوش خوردن شکستگی استخوان مفید است؟

کله پاچه به علت بالا بودن میزان کلسترول از مواد غذایی بسیار مضر است. این ماده ی غذایی تاثیری در زود جوش خوردن استخوان ندارد.

و به خاطر چربی آن روند التهابی را تشدید می کند

سایت بیمارستان:

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

شماره های تماس:

۴-۵۵۲۲۸۵۸۱

داخلی - ۳۳۱

احتیاجات ویتامین D بدن را تامین میکند، البته تابش آفتاب نباید از پشت شیشه و یا در هوای الوده باشد).

ویتامین E: ضد اکسیدانت های آزاد که اثر تخریبی روی استخوان دارند است. در تخم آفتابگردان، گردو، میوه های زردرنگ، انبه، آناناس، سیب، هویج، موز و گوجه فرنگی وجود دارد.

منیزیم: این ماده در اسفناج و کلم بروکلی یافت میشود که جهت متابولیسم کلسیم وجود آن لازم است.

ویتامین K: این ویتامین در استخوان سازی دخالت میکند و در جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارد و باعث نشستن کلسیم روی استخوان و سبب کاهش دفع کلسیم از ادرار میشود و نیز استخوان سازی را تحریک کرده و مانع از پوکی استخوان میشود. ویتامین K در کلم و کاهو و اسفناج یافت میشود **سیلیکا:** این ماده در پوست گوجه، خیار و فلفل سبز و قرمز یافت میشود و در تشکیل بافت همبند و افزایش جذب کلسیم از روده نقش دارد.

مصرف چه موادی برای جوش خوردن شکستگی استخوان

مضر است؟

موادی مثل شکر، نمک، الکل، کافئین و روغن جامد، شیر پر چرب، میتوانند موجب ضعیف شدن استخوان و کند شدن روند ترمیم شکستگی استخوان شوند.

کافئین موجب افزایش دفع کلسیم از ادرار میشود.

شکر موجب عدم تعادل فسفر و کلسیم میشود.

نوشابه های گازدار به علت کربنات و فسفر موجب برداشت کلسیم از استخوان میشوند. بعضی از انواع نوشابه های گازدار کافئین هم دارند که تاثیر مخرب آن را بر استخوان بیشتر میکند.

شکلات حاوی مقادیر زیادی کافئین و شکر است که هر دوی این مواد برای استخوان مضرند.

روغن های جامد و شیر پر چرب هر دو حاوی چربی های اشباع شده حیوانی هستند و هر دوی آنها برای استخوان مضرند

تغذیه مناسب جوش خوردن در شکستگی استخوان چیست :

سالها طول میکشد تا یک شکستگی کاملا جوش بخورد. عوامل زیادی در جوش خوردن شکستگی ها نقش دارند مانند سن بیمار، نوع استخوان شکسته شده، شدت نیرویی که به استخوان وارد شده و آن را شکسته است، صدمه نسج نرم همراه، باز یا بسته بودن شکستگی، وجود عفونت، بیماری های زمینه ای، تغذیه و داروهای مختلف. ، همین انسان در صورتی که دچار شکستگی شود تا سه برابر میزان کالری مورد نیاز افزایش می زمورد نیاز یابد.. غذایی که میخورید تاثیر مهمی در سرعت جوش خوردن شکستگی شما دارد. بدن شما برای ترمیم شکستگی نیاز به کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین، مواد معدنی و آب دارد.

به چه اندازه باید کالری مصرف کنیم؟

معمولا مردم موقعی که فعالیتی ندارند نگران افزایش وزن خود میشوند. گرچه فعلا به علت شکستگی و کم تحرکی متعاقب آن سطح فعالیت های بدنی شما کم شده است ولی بدن شما انرژی بیشتری مصرف میکند. این انرژی بیشتر صرف ترمیم شکستگی و آسیبهای بافتی میشود. هرچه شدت و وسعت آسیب و شکستگی بیشتر باشد بدن شما به انرژی بیشتری برای ترمیم آن نیاز دارد.

به چه اندازه باید آب مصرف کنیم؟

روزی ۸ لیوان یا دو لیتر آب برای بدن شما لازم است. اگر تا کنون در این حد آب مصرف نکرده اید الان موقع آن است که به این توصیه عمل کرده و آنرا برای خود عادت کنید. سوخت و ساز بدن شما افزایش پیدا کرده و کلیه های شما برای دفع مواد زائد ناشی از این سوخت و ساز به آب بیشتری نیاز دارند این آب برای بهبودی شما مورد نیاز است. صبر نکنید تا تشنه شوید و سپس آب بخورید چون وقتی تشنه شده اید بدن شما واقعا آب زیادی را از دست داده است.

ا شتها نداریم چه کنیم؟

ممکن است در چند روز اول بعد از عمل جراحی اشتهای خود را از دست داده باشید. نگران نباشید به زودی بهتر میشوید ولی در این چند روز میتوانید نیازهای غذایی خود را بیشتر از مایعات مقوی مثل سوپ و شیر و ماست تامین کنید.

چه نوع غذایی باید مصرف کنیم؟

بدن شما برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد. مهمترین این مواد که بیش از دیگر مواد غذایی در جوش خوردن شکستگی نقش دارند عبارتند از:

کلسیم : مهمترین ماده ای که بدن شما برای سرعت دادن به جوش خوردن شکستگی استخوان به آن نیاز دارد کلسیم است. کلسیم جزء مهم سازنده استخوان است و ۹۹ درصد کلسیم بدن شما در استخوان های شما است. بدن یک فرد عادی در حالت معمولی به روزی یک گرم یا به عبارت دیگر هزار میلی گرم کلسیم نیاز دارد. ولی الان نیاز بدن شما به کلسیم بیشتر شده و شما به روزی ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارید. هر لیوان ماست کم چرب ۳۵۰ میلی گرم کلسیم دارد. ساندیس، سبزیجات سبز، اسفناج، بادام، پرتقال، سویا و بادام زمینی دارای کلسیم هستند.

پروتئین : استخوان از یک داربست پروتئینی مانند تار عنکبوت سه بعدی تشکیل شده که بر روی آن مواد معدنی (مهمترین آنها هیدروکسی آپاتیت است) حاوی کلسیم رسوب کرده است. پس پروتئین ها یکی از مواد مهم تشکیل دهنده استخوان ها هستند و بدن شما برای تسریع در جوش خوردن شکستگی به پروتئین بیشتر نیاز دارد. شما این پروتئین ها را میتوانید از منابع گیاهی مانند غلات و حبوبات و لوبیا تامین کنید. لبنیات و گوشت هم از منابع مهم تامین پروتئین هستند. سفیده تخم مرغ، ماهی، و مرغ در الویت هستند.

گوشت مرغ هم مفید است. گوشت قرمز با اینکه پروتئین بالایی دارد ولی به علت عدم تعادلی که در سوخت و ساز کلسیم و

فسفر ایجاد میکند خوب نیست و باعث برداشت کلسیم از استخوان و دفع آن از کلیه ها میشود و مسلما میتواند جوش خوردن استخوان را به تاخیر بیندازد. توصیه می شود کمتر مصرف شود. حداقل هفته ای یکبار ماهی و میگو مصرف کنید **لیزین :** لیزین یک نوع اسید آمینه است که نقش مهمی در جذب کلسیم به استخوان دارد. اکثر موادی که پروتئین زیادی دارند لیزین زیادی هم دارند مانند شیر کم چرب، ماهی، سویا، تخم مرغ و لوبیا. سیب و اسفناج هم سرشار از لیزین هستند.

ویتامین C : این ویتامین نقش مهمی در ساخت کلاژن دارد و کلاژن هم جزء مهمی از داربست پروتئینی استخوان است پس ویتامین سی برای بهبود شکستگی استخوان ضروری است. ویتامین سی همچنین بهبودی زخم را هم سرعت میدهد. این ویتامین در مرکبات به وفور یافت میشود.

روی : روی ماده بسیار مهمی برای ترمیم بافتی است پس مصرف آن میتواند در ترمیم شکستگی هم موثر باشد. در تشکیل جوشگاه استخوانی و کمک کننده تولید پروتئین های استخوان ساز است. روی در اسفناج و کلم بروکلی به وفور یافت میشود.

وی تامین آ-سی - روی برای پیشگیری از عفونت بعد از عمل لازم هستند :

بورون : این ماده موجب کاهش دفع کلسیم و منیزیم از ادرار شده و موجب میشود تا کلسیم بیشتری در دسترس استخوان قرار گیرد. سیب، آووکادو و گردو بون روی زیادی دارند.

ویتامین ها : ویتامین های D، K، B6، E و C در تشکیل جوشگاه شکستگی و در سرعت جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارند.

ویتامین D : تنظیم کننده جذب کلسیم مواد غذایی در روده است. (۱۵ دقیقه تابش آفتاب به پوست بدن در روز تمامی