

بیمارستان شهدای هفتم تیر

مراقبت و تغذیه در شکستگی فک و صورت



تهیه و تنظیم: واحد آموزش ارتقای سلامت
بیمارستان شهدای هفتم تیر

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام عادی هفته از ۱۳:۳۰-۸ صبح و واحد پرستار پیگیر در ایام عادی هفته از ۸-۱۳:۳۰ و روزهای شنبه و سه شنبه از ساعت ۳-۱۸ پاسخگوی سوالات در مورد آموزش خود مراقبتی از بدو ورود به بیمارستان - بدو ورود به بخش - حین بستری و ترخیص و بعد از ترخیص شما میباشد.

۵۵۲۳۷۲۶۰ خط مستقیم

۹۴- ۵۵۲۲۸۵۹۳- داخلی ۳۳۱

سوپروایزر آموزش ارتقای سلامت: خانم کا هه

سایت بیمارستان: WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

شماره های تماس:

۵۵۲۲۸۵۸۱-۴

تاریخ تهیه: فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۳

فرد تأیید کننده: دکتر جوادی

کد Pa-HPT-109

تغذیه مناسب در شکستگی فک:

- اگر دچار شکستگی فک شده اید نمی توانید مانند قبل غذا را بجوید. پزشک معالج شما ممکن است فک شما را با سیم ثابت کند و شما محدودیت های 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 نوشیدنی های خیلی گرم و یا خیلی سرد خودداری کنید.
- از مصرف بیش از حد نوشیدنی های کم انرژی مانند چای، نسکافه و آبمیوه خودداری نمایید.
- جهت افزایش انرژی غذایی مصرفی می توانید از روغن های مایع، کره، شکر و عسل استفاده نمایید.
- جهت افزایش میزان پروتئین غذا می توانید از گوشت ها، 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 پوره ها، 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 .میباشد

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:

۱) 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.

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

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

مراقبتهای بعد از جراحی:

۱- بعد از جراحی ممکن است مقدار تورم در صورت بیشتر شود که کاملاً طبیعی می باشد و در عرض ۳-۴ روز الی یک هفته کاهش می یابد

۲- در دهان در چند روز اول جراحی مقداری خون اب وجود دارد که طبیعی و به مرور کاهش می یابد.

۳- استفاده از کیسه یخ بطور مداوم در محل ورم کمک کننده است در حدود بیست دقیقه کیسه آب سرد گذاشته شود و به مدت ۵-۱۰ دقیقه بردارید

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

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

۶- 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

۷- سر تخت ۳۰ درجه (نیمه نشسته) باشد.

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

رژیم غذایی بیمار:

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

۲) 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 جوبی پوست یا مرغ بدون پوست و چربی دارای آب لیمو یا گوجه فرنگی بسیار مقوی است .

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

۴) از خوردن غذاهای داغ خودداری شود غذا هاباید ولرم و یا خنک باشد .

مراقبت بعد از ترخیص:

۱- 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 .

۲- از مسافرت طولانی خودداری شود.

۳- از ورزش های سنگین خودداری شود .

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

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

۶- در صورت تب به پزشک مراجعه نمایید .

استریل روی زخم استفاده نمایید.

۷- داروهای تجویز شده را در فاصله زمانی مناسب استفاده نمایید و در وقت گفته شده به در مانگاه یا مطب مراجعه نمایید

۸- اگر در نواحی دارای شکستگی زخم مشاهده می شود از بانداژ

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.

نمونه غذاهایی که می توانید 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