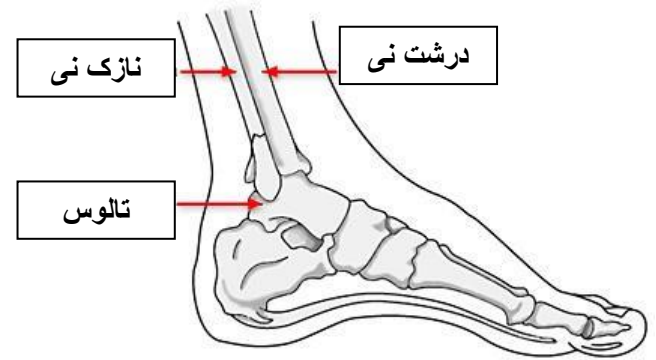


مفصل مچ پا از کنار هم قرار گرفتن سه استخوان درشت نی ، نازک نی و تالوس به وجود می آید.



قوزک داخلی در واقع پایین ترین قسمت درشت نی است که در قسمت داخل مچ پا قرار گرفته و هنگامی که پاها را جفت می کنیم به یکدیگر برخورد می کنند. قوزک خارجی پایین ترین قسمت نازک نی است و در قسمت خارجی مچ پا می باشد.

علائم شکستگی مچ پا

علائم شکستگی مچ پا ممکن است بسیار شبیه به یک پیچ خوردگی ساده ی مچ پا باشد. پس هر رگ به رگ یا پیچ خوردگی مچ پا باید توسط پزشک معاینه شود. علائم شایع در شکستگی مچ پا شامل درد شدید و حاد در محل شکستگی، تورم، کبودی، خون مردگی، حساسیت محل به لمس و فشار، عدم توانایی بیمار در وزن گذاشتن روی پای مبتلا و تغییر شکل ظاهری است.

تشخیص شکستگی مچ پا

مهمترین ابزار برای تشخیص این شکستگی استفاده از رادیوگرافی ساده است. پزشک معالج ممکن است از

سی تی اسکن یا ام آر آی هم برای کمک به تشخیص یا برنامه ریزی برای درمان استفاده کند.

درمان

درمان شکستگی های مچ پا بسته به محل شکستگی متفاوت است. اگر شکستگی جابجایی نداشته باشد و مچ پا پایدار باشد ، برای درمان، معمولاً مچ پا به مدت شش هفته توسط یک آتل یا گچ بی حرکت می شود.

در این مدت بهتر است بیمار از ایجاد فشار، روی پا اجتناب کند.

اگر قطعات شکسته شده جابجا شده باشند یا مفصل مچ پا ناپایدار باشد باید برای درمان از جراحی استفاده کرد. برای تثبیت استخوان های شکسته شده در این ناحیه از پیچ و پلاک یا میله های داخل استخوانی استفاده می شود.

گاهی حتی برای درمان شکستگی های بدون جابجایی نیز از جراحی استفاده می شود.

بسیار مهم است که تا زمانی که پزشک معالج اجازه نداده، بیمار از ایجاد فشار روی پا خودداری کند. گذاشتن پا روی زمین و اعمال وزن روی اندام تحتانی می تواند موجب جابجا شدن قطعات شکسته شده شود.

در روزهای ابتدایی درمان، پزشک معالج معمولاً از یک آتل برای محافظت ناحیه ی پا استفاده می کند تا به تدریج تورم مچ پا کم شود.

عوارض شکستگی مچ پا

**** افراد سیگاری، کسانی که دیابت دارند و افراد مسن تر در معرض احتمال بیشتر عوارض بعد از شکستگی های مچ پا هستند. حتی اگر شکستگی در ابتدا بدون جابجایی باشد ممکن است با گذشت یکی دو هفته قطعات شکسته شده جابجا شوند.**

پس بسیار اهمیت دارد که بیماری که تحت درمان غیر جراحی است به طور مکرر و صورت هفتگی تا وقتی که پزشک معالج مشخص می کند به وی مراجعه کند.

**** عفونت، خونریزی، درد**

**** به علت کم تحرک بودن به خصوص در اندام تحتانی، جریان خون در پا کاهش پیدا می کند و همین امر باعث می شود خون در این اندام **لخته** شود. اگر این **لخته** حرکت کند می تواند مسیر جریان خون را در قلب ، مغز، ریه و... مسدود کند و همین امر منجر به سکته مغزی ، قلبی و ایست تنفسی و ... می شود. برای جلوگیری از این عارضه، پزشک دارویی تجویز می کند که در بافت چربی زیر پوست تزریق می شود. خود بیمار به آسانی می تواند با مصرف مایعات فراوان، حرکت دادن دست ها و پای سالم به صورت نرمش آرام در تخت، شل و سفت کردن عضله ی پای عمل شده بدون حرکت دادن آن ، خروج از تخت از روز اول بعد از عمل با کمک فیزیوتراپ و استفاده از داروهای ضد انعقادی تجویز شده ، از بروز چنین عوارض خطرناکی جلوگیری کند**

**** جوش نخوردن شکستگی یا بدجوش خوردن شکستگی و التهاب استخوان و مفاصل هم ممکن است از دیگر عوارض این شکستگی ها باشند.**



*** خودمراقبتی در منزل

بیمار به هنگام مرخص شدن از بیمارستان این نکات را بایستی رعایت کند :

- جهت پیگیری بعدی به وقت درمانگاه دقت شود و چند روز قبل از مراجعه بیمار به درمانگاه نوبت درمانگاه گرفته شود.

- بیمار باید از زخم مراقبت کند و پانسمان آن را روزانه تعویض کند که بهتر است به درمانگاه نزدیک محل زندگی مراجعه کند.

- بیمار باید علائم عفونت را بداند : قرمزی ، تورم ، حساسیت در لمس ، ترشحات چرکی و تب . به هنگام بروز این علائم بیمار سریعاً به پزشک خود مراجعه کند .

- داروهای تجویز شده را طبق دستور و سر ساعت مقرر مصرف کند . داروها با آب فراوان میل شود - رژیم غذایی بیمار شامل ، پروتئین (انواع گوشت ها به خصوص ماهی) ، انواع میوه ها به خصوص میوه های حاوی ویتامین ث ، سبزیجات و مایعات فراوان باشد .

- جهت پیشگیری از یبوست ، مایعات فراوان و مواد غذایی پر فیبر مثل سبزیجات ، روغن زیتون ، انجیر خیس کرده و مصرف حداقل یک لیوان آب گرم ناشتا توصیه میشود .

نکات بهداشتی درمانی پیشگیرانه مهمی که بیماران در طول بستری در این بخش بایستی رعایت کنند :

۱- شستن به موقع دستها با آب و صابون بعد از استفاده از سرویس بهداشتی ، قبل از صرف غذا و در صورت مشاهده هرگونه آلودگی واضح در دست ها .

۲- رعایت بهداشت فردی ، شستشوی به موقع سر و بدن برای جلوگیری از ایجاد بوی نامطبوع در بدن .

۳- استفاده از ظروف مربوط به ادرار و مدفوع به صورت شخصی ، شستشوی مناسب و خشک کردن آن پس از هر بار استفاده و قرار دادن ظروف در جایگاه مخصوص (فضای خالی قسمت پایین هر کمد) .

۴ - تمیز و مرتب نگه داشتن فضای اطراف خود و جلوگیری از قراردادن هرگونه وسیله ی شخصی مستقیماً روی زمین .

۵- استفاده از میز غذا هنگام صرف غذا و عدم استفاده از ظرف غذا مستقیماً بر روی تخت .

۶- در صورت عدم استفاده از غذا در زمان مقرر ، مواد غذایی را در یخچال بخش قرار دهید .

۷ - از دستکاری زخم پرهیز نموده و در صورت بروز هرگونه مشکل پرستار بخش را مطلع نمایید .

۸- جهت دفع ظروف غذا ، جعبه ی شیرینی ، باقیمانده ی مواد غذایی و سایر زباله های غیر عفونی از سطل زرد استفاده نکنید .

۹- عدم استعمال دخانیات در بیمارستان به منظور بهبود هر چه سریع تر بیماری و جلوگیری از آلودگی هوا .

۱۰- از آوردن پتو ، بالش و هرگونه زیر انداز خودداری نمایید .

۱۱- در زمان بستری در بخش با صدای آرام صحبت کنید تا باعث مزاحمت دیگران نشوید .

شناسنامه ی بروشور آموزشی کد: Pm-06-12-A	
عنوان	شکستگی قوزک پا
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه : ۱۴۰۱	سال باز بینی : ۱۴۰۵
منابع	Textbook of medical-surgical nursing : BRUNNER & SUDDARTH'S twelfth edition 2022
پزشک تایید کننده: دکتر سید علی هاشمی	
ناظر کیفی: دکتر سید عباس رخشا	