

## شکستگی انگشت دست :



احتمال شکستگی استخوان های انگشت دست از دیگر استخوان های بدن بیشتر است . پزشک به کمک تصاویر پرتو نگاری یا مقایسه زاویه بین انگشتان دست ، شکستگی را تشخیص می دهد .

### چه کسانی بیشتر در معرض خطر شکستگی انگشت قرار دارند ؟

- افرادی که از استخوان های ضعیفی برخوردارند مانند افراد سالمند و افرادی که کمبود کلسیم دارند .
- افرادی که با دستان خود زیاد کار می کنند مانند ورزشکاران و کارگران
- برخی از ورزش ها با میزان خطر بیشتری در شکستگی انگشت مواجه هستند مانند

والیبال ، فوتبال ، بسکتبال ، بوکس ، کشتی و ...

### علائم شکستگی انگشت :

- درد ناگهانی و تیز در انگشت یا دست
- ورم ، کبودی و درد محل آسیب دیدگی
- بد شکلی آشکار استخوان های انگشت
- دشواری در تکان دادن انگشت
- زیاد شدن درد هنگام حرکت دادن انگشت

### درمان شکستگی انگشت :

انگشتان شکسته باید تحت معاینه پزشک قرار گیرد تا در حد امکان درد کاهش یابد . برای کاهش درد و التهاب ، می توان کمپرس یخ را را درون یک حوله پیچیده و روی ناحیه آسیب دیده قرار داد .

معمولاً "پزشک انگشت شما را گچ می گیرد تا انگشت بی حرکت باشد . دقت کنید که گچ زیاد سفت نباشد چون احتمال آسیب دیدگی بیشتر می شود .

قبل از گچ گیری باید انگشت شکسته را به صورت صاف و بدون خمیدگی نگهدارید و هر گونه طلا و زیور آلات را از آن خارج کنید .

در صورتی که شکستگی باز ، جابجا شده و بی ثبات همراه با شل شدن قطعات استخوان و آسیب مفاصل یا شکستگی در هم فرو رفته و متعدد وجود داشته باشد و یا اینکه رباطها و تاندون ها آسیب دیده باشند ، نیاز به درمان و مداخلات جراحی است .

### عوارض احتمالی شکستگی انگشت :

سفتی مفاصل ، زخم شدن بافت نرم دست ، تغییر شکل انگشت ، چرخش استخوان انگشت ، بد شکل شدن و کاهش توانایی در استفاده از انگشت ، مدت زمان طولانی برای بهبود و جوش خوردن انگشت و احتمال ابتلا به عفونت .

### پیشگیری از شکستگی انگشت :

استفاده از رژیم غذایی مناسب و دریافت ویتامین D و کلسیم کافی که برای حفظ سلامت استخوان ها بسیار اهمیت داشته و مانع از شکنندگی آن ها می شود .

انجام اقدامات احتیاطی در ورزشکاران و کارگران جهت پیشگیری از شکستگی استخوان دست و بخصوص انگشت .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

## شکستگی انگشت دست



واحد آموزش به بیمار - ۱۴۰۱

سایت بیمارستان: <http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۳۳۲۳۶۴۰۱

البته بهتر است یک آزمایش خون هم از بیمار گرفته شود تا در صورتی که عفونت علت جوش نخوردن استخوان است، سریعا "تشخیص داده شده و درمان انجام گردد .

### علائم هشدار دهنده :

در صورت وجود علائم هشدار دهنده زیر سریعا " به پزشک مراجعه نمائید :

- درد شدید در اندام صدمه دیده که با مسکن های معمولی تسکین نمی یابد .
- گز گز و مور مور انتهای اندام مبتلا
- سردی ، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان در انتهای عضو
- افزایش ورم انگشتان دست
- درد و قرمزی در محل زخم
- وجود ترشحات چرکی در محل زخم

### منابع :

برونر سودارث ، پرستاری داخلی جراحی ( ارتوپدی )  
ویرایش ۱۴ ، ۲۰۱۸

افرادی که در راه رفتن مشکل دارند و خطر سقوط و افتادن آن ها به زمین زیاد است ، می توانند با انجام فیزیوتراپی و استفاده درست از وسایل کمک حرکتی در هنگام راه رفتن دچار آسیب کمتری شوند .

### آموزش به بیمار :

در صورت درد از مسکن طبق دستور پزشک استفاده کنید .

تا زمانی که پزشک صلاح بداند باید گچ انگشت حفظ شود .

یک رژیم غذایی متعادل و متنوع داشته باشید ( پر پروتئین و پر ویتامین ) شامل لبنیات ، حبوبات ، میوه و سبزیجات . ضمنا "از مصرف غذاهای شیرین و پر نمک ، روغن جامد ، الکل ، قهوه ، شکلات ، گوشت قرمز زیاد ، نوشابه های گاز دار ، غذاهای فست فود و آماده و همچنین سیگار خودداری نمائید .

در صورتی که بیمار پس از مدت ها همچنان درد مداوم در ناحیه شکستگی دارد و یا جوش خوردن استخوان شکسته به تعویق افتاده است ، سریعا " به پزشک مراجعه کنید تا با تصویر برداری و سی تی اسکن علت جوش نخوردن استخوان بررسی شود .