



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید گلشیپ

شکستگی انگشت دست



آنچه بیمار بایستی بداند:

شکستگی انگشت دست: دست انسان شامل ۱۴ استخوان در انگشتان می باشد. همه انگشتان دست سه بند متحرک دارند که شامل بند ابتدایی، میانی و انتهایی می باشد. انگشت شصت فاقد بند میانی است. شکستگی می تواند در هر کدام از این ها رخ دهد.

علل شکستگی انگشت دست: زمین خوردگی - تصادفات - آسیب های ورزشی - سقوط از بلندی - ضربه زدن و مشت زدن - پیچ خوردگی انگشت دست - حوادث حین کار

علائم شکستگی انگشت دست: درد شدید در انگشت دست - کبودی و تورم - انگشت دست تغییر شکل یافته - از دست دادن توانایی حرکت انگشت دست - شدید شدن درد حین حرکت - بی حسی یا گزگز در انگشت دست - کوتاهی انگشت آسیب دیده

درمان شکستگی انگشت دست: جاندازی - دارو - استراحت - فیزیوتراپی - جراحی - طب تسکینی

عوارض شکستگی انگشت دست: خشکی مفصل - آتروفی عضلات - آسیب عصبی - آسیب به عروق - استخوان سازی نابجا - محدودیت حرکتی - درد مزمن - بد جوش خوردن یا جوش نخوردن شکستگی - سیاه شدن استخوان شکسته شده

اگر دچار شکستگی انگشت دست شدید چه اقداماتی انجام دهید:

۱. هرگز تلاش نکنید انگشت دست شکسته شده را جا ببندازید. زیرا باعث آسیب بیشتر می شود.
۲. دست خود را بی حرکت کرده و در موقعیت فعلی خود نگه دارید و سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.
۳. به انگشت دست خود استراحت بدهید و آن را خم و راست نکنید.
۴. از کمپرس یخ جهت تسکین درد و کاهش تورم و خونریزی استفاده نمایید.

اقدامات قبل از عمل:

- ✓ تا هنگام عمل جراحی آتل طبی انگشت یا آتل گچی را بسته نگه دارید.
- ✓ ۱۲ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات و اجسام فلزی و دندان مصنوعی را خارج نمایید.
- ✓ کلیه لباس های خود را خارج کرده و لباس اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری یا مصرف داروی خاص و سابقه حساسیت به پزشک خود اطلاع دهید.

اقدامات بعد عمل:

- ❖ تا ۱۲ ساعت بعد عمل اجازه مصرف مواد غذایی ندارید. بعد از ۱۲ ساعت با اجازه پزشک می بایست رژیم غذایی را شروع نمایید. ابتدا از مایعات به میزان کم شروع نموده و در صورت تحمل مقدار آن را زیاد و سپس به غذای جامد تبدیل نمایید.
- ❖ ممکن است به دلیل داروی بیهوشی نتوانید تعادل خود را حین راه رفتن حفظ نمایید پس به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.

مراقبت از زخم:

- ✚ معمولاً تعویض پانسمان به صورت روزانه است. می بایست دستان خود را با آب و صابون شسته و ضد عفونی نمایید. سپس با بتادین و سرم شستشو زخم را تمیز و ضد عفونی نمایید. سپس پانسمان نمایید. هیچ ماده ای روی زخم نزنید.
- ✚ بعد از اجازه پزشک ۳-۵ روز بعد از عمل می توانید استحمام نمایید. بلافاصله بعد از حمام زخم را خشک و ضد عفونی و پانسمان نمایید.
- ✚ بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ روز بعد از عمل با اجازه پزشک خارج می شود.

تغذیه:

- ✓ روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات مصرف نمایید و در رژیم غذایی خود میوه و سبزی قرار دهید. گلابی و الو و کیوی به رفع یبوست کمک می نماید.
- ✓ در رژیم غذایی خود مرکبات و ویتامین سی را قرار دهید. به بهبود محل زخم کمک می نماید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی نمایید. از مصرف الکل و نوشیدنی های کافئین دار و دخانیات خودداری نمایید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کامیاب

شکستگی انگشت دست

- ✓ آنتی بیوتیک تجویزی را طبق دستور تا انتها مصرف نمایید. از قطع زودتر از موعد بپرهیزید.
- ✓ با اجازه پزشک می توانید از مکمل کلسیم و ویتامین دی در رژیم غذایی خود استفاده نمایید.

فعالیت:

- دوره بهبودی کلی در صورت عدم عمل جراحی ۶ هفته زمان می برد اما اگر عمل جراحی شدید این زمان طولانی تر خواهد بود.
- بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی بپردازید.
- جهت استراحت زیر انگشت دست را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. می توان از بالشت کمک گرفت.
- هنگام بلند کردن اجسام سنگین اصول ایمنی را رعایت نمایید و به انگشت دست خود فشار وارد نکنید.
- از انجام فعالیت های شدید و سنگین مانند بلند کردن اجسام حداقل تا دو هفته پرهیز نمایید.
- تمرینات فیزیوتراپی و کار درمانی را طبق دستور پزشک جهت بهبود عملکرد انجام دهید.
- می توانید ۷-۸ روز بعد از جاندازی تمرینات ملایم انگشت دست را زیر نظر فیزیوتراپ انجام دهید.
- فعالیت های خمشی و کششی و جانبی انگشت دست را می بایست روزانه چندین نوبت انجام دهید.
- فشار دادن یک توپ انعطاف پذیر در ۱۰ ست ۱۰ تایی می تواند انگشت شما رو قوی تر نماید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ ممکن نیاز به آتل داشته باشید. توجه داشته باشید سایز آن مناسب باشد. بزرگ بودن آن انگشت دست را درست حمایت نمیکند و کوچک بودن آن سبب زخم انگشت دست و تورم یا آسیب به انگشت دست می شود.
- ✓ در صورت داشتن آتل می توان فقط زمانی که در بستر در حال استراحت هستید و حرکتی ندارید آن را باز نمایید.
- ✓ در صورت داشتن آتل حین هر فعالیتی بایستی حتما بسته باشد.
- ✓ اگر از آتل گچی یا گچ استفاده می کنید در صورت بروز خارش و تاول و قرمزی در زیر آن بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ اگر گچ دارید در صورت تورم غیر طبیعی در انگشت که با بالا بردن اندام بهبود نمی یابد و اختلال در حس و حرکت انگشتان بلافاصله به پزشک خود مراجعه نمایید.
- ✓ برای کاهش درد می توانید تکه ای یخ را داخل پلاستیک قرار داده و در حوله یا پارچه ضخیم قرار داده و هر ساعت ۱۵ دقیقه روی انگشت قرار دهید. بعد از ۲-۳ روز می توانید از کمپرس گرم استفاده نمایید.
- ✓ در صورت عمل جراحی جهت جلوگیری از عفونت ریه ناشی از بیهوشی و بی حرکتی حتما در طول روز چندین بار تنفس عمیق و سرفه موثر داشته باشید.
- ✓ جهت جلوگیری از لخته شدن خون در دست ها، به طور مداوم اندام ها را حرکت داده و منقبض و شل نمایید. هر ساعت چند نوبت بازو را ماساژ دهید.
- ✓ قبل از اتمام داروها و در تاریخ معین به پزشک خود مراجعه داشته باشید.

پیشگیری از شکستگی انگشت دست:

۱. مراقب باشید زمین نخورید. ۲. هنگام انجام ورزش های تماسی از وسایل حفاظت فردی استفاده نمایید. ۳. از موقعیت هایی که باعث افتادن می شوند پرهیز نمایید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

ترشح زرد رنگ از محل عمل، تب، قرمزی زخم، تورم و سفت شدن محل عمل، بی حسی پیشرونده انگشت، درد شدید که به مسکن جواب نمی دهد، کبودی بستر ناخن

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۲۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان : <http://h-kamyab.mums.ac.ir/>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



کد پمفلت: or/3/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404