



## وقتی شکستگی استخوان در کودک خطرناک می‌شود

نگران نباشید، عوارض ناشی از شکستگی استخوان‌های ظریف کودکان موقتی هستند.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از جام جم، در کنار درمان‌های ضروری که از سوی متخصصان برای درمان شکستگی‌ها به فرزندان توصیه می‌شود، جای بسی خوشحالی وجود دارد که بدن کودک بهترین درمانگر خود است و خیلی زود خودش را ترمیم می‌کند. البته در بعضی موارد، ممکن است پزشک توصیه کند برای بهبود انعطاف پذیری و قدرت عضلانی ناحیه آسیب‌دیده، نرمش‌هایی نیز صورت بگیرد.

البته دکتر سیدرامین زرگرباشی، جراح ارتوپدی و متخصص کودکان درباره شکستگی در کودکان معتقد است: در کودکان برخلاف بزرگسالان که استخوان‌های بسیار سفت و محکم و شکننده دارند، استخوان‌ها بسیار نرم و انعطاف‌پذیر هستند.

او گفت، استخوان بالغان را به چوب خشک و استخوان کودکان را به چوب تر تشبیه می‌کند و می‌افزاید: همان‌طور که وقتی به چوب خشک فشار وارد می‌شود، می‌شکند و به دو یا چند قطعه تقسیم می‌شود. در ضرباتی که به استخوان بالغان وارد می‌شود نیز استخوان می‌شکند، اما در کودکان مانند چوب تر و سبز، استخوان انعطاف‌پذیر است و در ضربات وارده، استخوان خم می‌شود، ولی ممکن است کاملاً جدا نشود و همان‌طور که در چوب تر دو قطعه شکسته چوب به واسطه یک لایه نازک به هم متصل هستند در استخوان کودکان نیز این لایه نازک که در اصطلاح پزشکی به آن پریوست گفته می‌شود دو قطعه شکسته را معمولاً به هم متصل نگه می‌دارد.

وقتی شکستگی در کودک خطرناک می‌شود

با توجه به این که در کودکان سرعت رشد همه بدن زیاد است طبعاً سرعت رشد استخوان و استخوان سازی بیشتر است و سرعت و احتمالاً جوش خوردن در شکستگی‌های کودکان بالاتر خواهد بود.

دکتر زرگرباشی با بیان این مطالب می‌گوید: آنچه در شکستگی استخوان کودکان مهم و تا حدی خطرناک است وجود منطقه‌ای در سر استخوان به نام صفحه رشد است که اگر شکستگی‌های استخوانی به این صفحه راه پیدا کنند این پدیده می‌تواند باعث اختلال رشد در این صفحه رشد بشود که عوارض به‌جا مانده آن کوتاهی یا بد شکلی رشد استخوان خواهد بود.

این جراح ارتوپدی می‌افزاید: مساله مهمتر در کودکان این است که قسمتی از استخوان کودکان هنوز استخوانی نشده و به صورت غضروفی است، بنابراین هم در شکستگی‌ها درد کمتری دارد و هم این که در تصویربرداری‌های معمولی خود را نشان نمی‌دهد، پس باعث می‌شود تشخیص بعضی شکستگی‌های اطفال در برخی نواحی بسختی صورت بگیرد و گاهی ناشناخته بماند و به صورت دیررس خود را با عوارضی نشان دهد.

رموز بهبود شکستگی در کودکان

به گفته این متخصص ارتوپدی اطفال، بهترین نکته در بهبود شکستگی اطفال، مراقبت از کودک طی دوران جوش خوردگی است. با توجه به فعالیت زیاد کودکان و بی‌توجهی به اهمیت موضوع، پس از دوران کوتاهی که درد کودک بهبود می‌یابد او دوباره فعالیت روزمره خود را از سر می‌گیرد و بی‌حرکتی ناحیه آسیب‌دیده که از مسائل مهم در جلوگیری از جابه‌جایی شکستگی و کمک به سرعت بهبود است، مغفول می‌ماند.

او تاکید می‌کند: این مساله باعث افزایش خطر بروز عوارض می‌شود. مساله دیگر، مراقبت از بهداشت گچ یا آتل در کودکان است که والدین نقش مهمی در آن دارند.

بازی و ورزش‌های خطرناک ممنوع

اما آیا پیشگیری از شکستگی‌های استخوانی با رعایت نکاتی ممکن است؟

دکتر زرگرباشی پاسخ می‌دهد: آنچه مسلم است نمی‌توان در کودکان این مساله را کاملاً پیشگیری کرد، ولی مهم آن است که از شکستگی‌های سنگین و خطرناک و پر عارضه جلوگیری شود و این فقط در صورتی ممکن است که مکان‌های بازی و ورزش کودکان کاملاً ایمن و سلامت باشند و از انجام ورزش و بازی‌های پر تحرک در محوطه‌های غیر ایمن جلوگیری شود. ضمن این که باید در یک طرح بزرگ ملی، تصادفات جاده‌ای خطرناک و آسیب رسان کمتر شود.

همه شکستگی‌ها به گچ گرفتن نیاز ندارد

شکستگی‌های کودکان بخصوص هر چه در سنین پایین‌تری رخ دهد به اقدامات غیر جراحی به صورت جا اندازی شکستگی و گچ‌گیری نیاز دارد. گچ‌گیری نقش عمده‌ای در درمان شکستگی دارد، ولی هر چه سن کودک بیشتر و به بلوغ نزدیک می‌شویم بیشتر به سمت درمان‌های جراحی متمایل می‌شویم. ولی حتی در شکستگی‌هایی که درمان جراحی را انتخاب می‌کنیم گچ‌گیری برای بهبود حرکتی نقش بسزایی ایفا می‌کند.

تغذیه به داد شکستگی نمی‌رسد!

آنچه در مورد تغذیه باید گفت این است که سوتغذیه به هر دلیلی می‌تواند در سرعت و روند جوش خوردن استخوان اختلال ایجاد کند. اما نوع تغذیه در فرد عادی برخلاف تصور، در این روند نقشی ندارد.

آنچه مهم است این که کودکی که دچار سوتغذیه است باید در زمان شکستگی تحت درمان تغذیه قرار گیرد. اما برخلاف باورهای عمومی، خوردن لبنیات، شیر، ماست و بعضاً پاچه گوسفند در روند درمان نقشی ندارد.

استخوان کودکان را قوی کنید

برای آن که کودک استخوان‌های محکم‌تر و قوی‌تری داشته باشد، به نکات زیر توجه کنید:

فعالیت جسمانی و تمریناتی مانند دو و پرش انجام دهد.

با کلسیم و ویتامین استخوان‌ها را تقویت کند؛ یعنی شیر، غذاها و نوشیدنی‌های پر کلسیم مانند بروکلی و آب پرتقال بیشتر مصرف کند.

مصرف نوشیدنی‌های گازدار را نیز در کودکان بسیار محدود کنید. این نوشابه‌ها حاوی فسفر زیاد هستند و فسفر زیاد باعث می‌شود بدن کلسیم از دست بدهد، بنابراین نوشابه‌های گازدار بیشتر به تضعیف بافت‌های استخوانی کمک می‌کنند.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۴/۷۰۰