

شماره سند: H01B1E100/T8  
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰  
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



## آموزش به بیمار

از شکستگی تا سلامتی:

نقش کلیدی تغذیه در روند بهبودی



مرکز آموزشی پژوهشی  
درمانی شهید هاشمی نژاد  
واحد آموزش به بیمار

## برای بهبود اجابت مزاج چه باید کرد؟

بعد از آسیب و ضربه کسانی که تحرک کمی دارند دچار یبوست می‌شوند که با مصرف میوه و سبزیجات تازه به خصوص میوه‌های ملین مانند برگه زردآلو و انجیر می‌توان دفعات اجابت مزاج را بهتر کرد. طبق دستورات پزشک معالج و تحت نظر یک فیزیوتراپ می‌توانید با انجام نرمش‌های مخصوص حرکات اندام‌های خود را بهتر کرد و قدرت عضلات اطراف استخوان‌ها را افزایش دهید.



منبع: سایت [www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش ارتوپدی ۲۴۵۰ و جراحی زنان ۲۲۱۲ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: [hasheminejad.mums.ac.ir](http://hasheminejad.mums.ac.ir)

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سؤالات شما می‌باشد  
تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می‌باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



## ویتامین کا (K) باعث نشستن کلسیم روی استخوان و سبب

کاهش دفع کلسیم از ادرار می‌شود و مانع پوکی استخوان است که در کلم و کاهو و اسفناج یافت می‌شود.

**ویتامین ب۱۲ (B12)** کمبود ویتامین B12 می‌تواند تاثیر منفی زیادی بر تراکم مواد معدنی استخوان داشته باشد.



از مواد غذایی زیر پرهیز کنید چرا که باعث دفع

کلسیم می‌شود:

۱- شکر

۲- نمک

۳- گوشت قرمز

۴- مشروبات الکلی

۵- کافئین (قهوه، نوشابه)

۶- سیگار: مصرف دخانیات باعث می‌شود که استخوان دیرتر جوش بخورد و یا اصلا جوش نخورد.

**آیا کله پاچه برای جوش خوردن شکستگی استخوان**

**مفید است؟**

کله پاچه به علت بالا بودن میزان کلسترول از مواد غذایی مضر است. تاثیر این ماد غذایی در زود جوش خوردن شکستگی استخوان اثبات نشده است.

## مددجوی عزیز:

نقش تغذیه در سلامت استخوان و سرعت جوش خوردن شکستگی شما بسیار مهم است. بدن شما برای ترمیم شکستگی نیاز به کربوهیدرات، پروتئین، چربی ویتامین، مواد معدنی و آب دارد.



## به چه اندازه باید آب مصرف کنیم؟

در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات ۸ لیوان یا دو لیتر آب برای بدن شما لازم است. سوخت و ساز بدن شما افزایش پیدا کرده و کلیه های شما برای دفع مواد زائد به آب بیشتری نیاز دارد.

## نقش پروتئین ها در بهبود شکستگی چیست؟

استخوان از یک داربست پروتئینی، تشکیل شده که مواد معدنی حاوی کلسیم بر روی آن رسوب کرده پس بدن شما برای سرعت بخشیدن به جوش خوردن شکستگی ها به پروتئین بیشتری نیاز دارد.

پروتئین در شیر کم چرب، ماهی، مرغ، سویا، تخم مرغ، سیب و اسفناج وجود دارد. بهتر است منبع تامین کننده پروتئین ها گیاهی باشد چون پروتئین های حیوانی مانند گوشت قرمز باعث برداشت کلسیم از استخوان و دفع آن از کلیه ها می گردند. پروتئین های گیاهی در غلات، لوبیا و سبزیجات به مقدار زیادی وجود دارند.



## بدن من به چه مواد معدنی نیاز دارم؟

بدن شما برای این که بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد. مهم ترین این مواد که بیش از دیگر مواد غذایی در جوش خوردن شکستگی نقش دارند عبارتند از:

**کلسیم:** مهم ترین ماده ای که بدن شما برای سرعت دادن به جوش خوردن شکستگی استخوان به آن نیاز دارد کلسیم است. ۹۹ درصد کلسیم بدن شما در استخوان های شما است.

کلسیم در مواد غذایی مانند: ماست کم چرب، پنیر، ساردین، سبزیجات سبز مانند اسفناج، کلم بروکلی، بادام ها، پرتقال، سویا، گردو، لوبیا، کنسرو ماهی تن یا ماهی قزل آلا با استخوان، و غلات غنی شده و یا آب میوه تازه.



**فسفر:** جزء دیگری از استخوان است. که تقریباً در تمام غذاها وجود دارد مانند: لبنیات، آجیل، حبوبات، قارچ، تخم مرغ و... یافت می شود.

سایر مواد معدنی مهم در جوش خوردن استخوان عبارتند:

روی، مس و منیزیم.

**روی:** ماده ای بسیار مهمی برای ترمیم بافتی است روی در اسفناج و کلم بروکلی به وفور یافت می شود.

**مس:** در اسفناج، کلم بروکلی یافت می شود.

**منیزیم:** جهت جذب مناسب کلسیم در بدن ضروری می باشد: در تخمه آفتاب گردان، بادام هندی، موز، لوبیا چشم بلبلی، دانه کنجد، آلبالو گیلاس، زردآلو، گردو و جوانه گندم.

## چه ویتامین هایی در روند بهبود شکستگی کمک

### کننده است؟

ویتامین های A، B، C، D، K در سرعت جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارند.

**ویتامین دی (D):** تنظیم کننده مهم جذب کلسیم از مواد غذایی در روده است. ۱۵ دقیقه تابش آفتاب ملایم به پوست بدن در روز تمامی احتیاجات ویتامین دی بدن را تامین میکند البته نباید از پشت شیشه باشد.

ویتامین D در غذاهایی مانند زرده تخم مرغ، ماهی قزل آلا و ساردین یافت می شود.

**ویتامین سی (C):** به بهبود شکستگی استخوان و زخم کمک می کند و در بسیاری از میوه های تازه و سبزیجات مانند پرتقال، کیوی، انواع توت ها، گوجه فرنگی، فلفل، سیب زمینی و سبزیجات سبز.

