

نقش تغذیه در جوش خوردن استخوان



شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان		نقش تغذیه در جوش خوردن استخوان	
تهیه و تنظیم		فرزانه بابایی	
سمت		سوپروایزر آموزشی	
تایید کننده		دکتر تکاپوی - متخصص ارتوپدی	
سال تهیه	1398	بازبینی	1403

سال ها طول میکشد تا یک شکستگی کاملا جوش بخورد. عوامل زیادی در جوش خوردن شکستگی نقش دارند مانند سن بیمار، نوع استخوان شکسته شده، شدت نیرویی که به استخوان وارد شده و آن را شکسته است، صدمه نسج نرم همراه، باز یا بسته بودن شکستگی، وجود عفونت، بیماری های زمینه ای، تغذیه و داروهای مختلف. یک انسان بالغ با فعالیت فیزیکی متوسط روزانه به 2500 کالری نیاز دارد که از طریق تغذیه تامین می شود، همین انسان در صورتی که دچار چند شکستگی شود میزان کالری مورد نیاز وی به 6000 کالری افزایش خواهد یافت که باید آن را از طریق تغذیه تامین کرد.

پروتئین ها

مهمترین ماده غذایی جهت تامین کالری پروتئین ها می باشند. مصرف کم آنها باعث می شود که شکستگی ضعیف جوش بخورد و مدت جوش خوردن نیز طولانی شود. پروتئین ها باعث افزایش جذب کلسیم از روده و نیز افزایش نشستن کلسیم روی استخوان می گردند. یکی از مهمترین مواد تشکیل دهنده پروتئین ها در این مورد لیزین نام دارد که در شیر کم چرب، ماهی، سویا و مخمرها 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. پروتئینهای گیاهی را که

به این منظور میشود استفاده کرد در غلات، لوبیا، و سبزیجات به مقدار زیادی وجود دارند.

مواد معدنی

مهم ترین مواد معدنی استخوان کلسیم و فسفر می باشند، که بخصوص کلسیم در مواد غذایی زیر به مقدار زیادی وجود دارد. ماست کم چرب (هر لیوان ماست حدود 350 میلی گرم کلسیم دارد)، ساردین، سبزیجات سبز، اسفناج، بادام، پرتقال (هر عدد پرتقال متوسط حدود 50 میلی گرم کلسیم دارد)، سویا و بادام زمینی. بنا بر این خوردن این مواد در جوش خوردن شکستگی ها مفید است .

مواد معدنی دیگری که باعث تحریک جوش

خوردگی میشوند عبارتند از روی، مس، سیلیکون و منیزیم.

روی کمک به ساخته شدن کال (جوشگاه شکستگی) کرده و کمک کننده تولید پروتئین های استخوان ساز است.

مس کمک کننده به تشکیل بافت همبند استخوان است سیلیکون کمک کننده به تشکیل بافت

همبند استخوان و افزایش جذب کلسیم از روده میباشد. منیزیم جهت متابولیسم کلسیم وجود آن لازم است.

ویتامین ها

ویتامین های E ، B6, K, D و C در تشکیل جوشگاه شکستگی و در سرعت جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارند.

ویتامین C: کمک کننده در تشکیل بافت همبند استخوان و ضد مواد اکسیدانت که مانع جوش خوردن هستند میباشد.

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

ویتامین K: باعث نشستن کلسیم روی استخوان و سبب کاهش دفع کلسیم از ادرار می شود. از طرف دیگر استخوان سازی را تحریک نموده و مانع پوکی استخوان است .

ویتامین B6: تنظیم کننده اثرات ویتامین K روی استخوان است،

ویتامین E: ضد اکسیدانت های آزاد که اثر تخریبی روی استخوان دارند است.

بعضی از مواد غذایی باعث افزایش دفع کلسیم از ادرار می شود، در نتیجه روی استخوان اثر تخریبی داشته و جوش خوردن را به تاخیر می اندازند. این مواد عبارت اند

از:

1. کافئین (قهوه، نوشابه)

2. گوشت قرمز

3. مشروبات الکلی

4. شکر (شیرینی جات، نوشابه) مصرف بیش از حد شکر مانع جذب پروتئین ها و سایر مواد غذایی از روده میشود.

5. نمک

خلاصه

برای اینکه شکستگی زودتر جوش بخورد باید نکات زیر را در رژیم غذایی رعایت کرد.

مواد غذایی زیر را مصرف کنید:

1. مقدار کافی پروتئین (پروتئین های گیاهی ترجیح داده می شوند)
2. کلسیم (از طریق مواد غذایی یا داروهای مکمل)
3. مصرف بیشتر مواد غذایی که لیزین دارند(شیر کم چرب ، ماهی ، سویا و مخمرها)
4. ویتامین های E , C , B6 , D , K
5. مواد غذایی شامل منیزیم ، روی ، مس و سیلیکون

از مواد غذایی زیر پرهیز کنید :

1. شکر

2. نمک

3. گوشت قرمز

4. مشروبات الکلی

5. کافئین (قهوه، نوشابه)

در پایان باید ذکر شود که یکی از عوامل موثر که باعث اختلال در جوش خوردن شکستگی می شود، سیگار است. مصرف دخانیات باعث می شود که قطر سرخرگ ها 25٪ کمتر شود. این تنگی عروق، گذشته از عوارض زیادی که دارد باعث می شود که مواد غذایی و دیگر عوامل موثر به محل جوش خوردگی کمتر برسد و در نتیجه شکستگی دیرتر جوش بخورد و یا اصلا خوش نخورد.

منبع: سایت ایران ارتوپد