



خطر شکستگی لگن در سالمندان

ناراحت است، آنقدر که انگار عزیزی را از دست داده. می‌گوید مادر بزرگش از پله افتاده و لگنش شکسته و اشک‌هایش سرازیر می‌شود. کمی مکث می‌کند و ادامه می‌دهد: همه می‌گویند هر کس تو این سن و سال دچار این شکستگی بشه، نمی‌مونه!

ناراحت است، آنقدر که انگار عزیزی را از دست داده. می‌گوید مادر بزرگش از پله افتاده و لگنش شکسته و اشک‌هایش سرازیر می‌شود. کمی مکث می‌کند و ادامه می‌دهد: همه می‌گویند هر کس تو این سن و سال دچار این شکستگی بشه، نمی‌مونه!

این تصور خیلی از ماست، اما اتفاقا خیلی از افراد مسنی که دچار این مصدومیت می‌شوند به سلامت از بیمارستان به خانه می‌روند، اما چرا این شکستگی در افراد مسن ممکن است با یک زمین‌خوردگی ساده رخ دهد، ولی در جوان‌ها به این راحتی اتفاق نمی‌افتد؟ دکتر کاوه قرنی‌زاده، متخصص ارتوپدی، فلوشیپ جراحی تعویض مفصل و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، درباره علت این اتفاق به جام‌جم می‌گوید: استخوان جوان‌ها تراکم و استحکام بیشتری دارد و فقط بر اثر ضربه و حادثه شدید مثل تصادف یا افتادن از ارتفاع بالا امکان دارد لگنشان دچار شکستگی شود ولی در مسن‌ترها به دلیل کم‌بودن تراکم استخوان، با حوادث معمولی هم شکستگی لگن رخ می‌دهد.

به گفته دکتر قرنی‌زاده، اگر لگن جوانی با حوادث ساده‌ای مثل افتادن در حمام یا لیز خوردن در برف بشکند، یعنی بنا بر عللی استخوان‌هایش تراکم لازم را ندارد و احتمالا شاید به دلیل مصرف کورتون به پوکی استخوان مبتلاست.

چرا شکستگی لگن در مسن‌ها خطرناک است؟

دکتر قرنی‌زاده می‌گوید: در گذشته حدود 20 - 15 درصد افراد مسنی که دچار این عارضه می‌شدند، در سال اول فوت می‌کردند حتی می‌گویند شکستگی بخشی از روند مرگ بوده است، اما جراحی و پیشرفت علم پزشکی، امروزه این آمار را به نصف رسانده و اگر در 72 ساعت اول یا حداکثر پنج روز اول بعد از سانحه، جراحی انجام و استخوان ثابت شود، احتمال مرگ و میر در یک سال اول 50 درصد کمتر می‌شود.

این متخصص ارتوپدی ادامه می‌دهد: البته طبق آمار 10 درصد افراد مسنی هم که جراحی می‌شوند، طی یک سال اول فوت می‌کنند ولی علت مرگ آنها شکستگی نیست. خیلی وقت‌ها قوای جسمی و ذهنی این بیماران کاهش یافته و علت زمین خوردنش هم اصل این مشکلات بوده است. برخی هم دچار آلزایمر یا پارکینسون یا بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت هستند و به علت ابتلا به این بیماری‌ها فوت می‌کنند نه شکستگی.

او درباره ربط این بیماری‌ها به شکستگی لگن بیمار که در معرض خطر مرگ قرار می‌گیرد، می‌گوید: با ثابت کردن شکستگی درد خوب می‌شود و هر طور شده باید بیمار با فیزیوتراپی، واکر و عصای زیر بغل راه بیفتد. این کار بسیار مهم است و باعث می‌شود بیمار دچار عوارض شدید و خطرناکی مانند زخم‌بستر، ذات‌الریه، عفونت ریه، عفونت بیمارستانی، لاغر شدن عضو و ماهیچه - که باعث می‌شود فرد دیگر نتواند حرکت کند - نشود ولی در بیمارانی که دچار اختلال حواس، آلزایمر یا چاق هستند، کار سخت‌تر می‌شود.

بعد از حادثه چه کنیم؟

اگر فردی مسن باشد، حتما نباید حادثه بزرگی اتفاق بیفتد تا لگن بشکند، مخصوصا در خانم‌ها، بنابراین اگر زمین خوردند و درد و ناراحتی داشتند و نتوانستند بلند شوند، باید فوری اورژانس را خبر کرد و آنها را تکان نداد، چون گاهی استخوان فقط ترک می‌خورد و جابه‌جایی باعث می‌شود شکستگی اتفاق بیفتد.

این متخصص فلوشیپ جراحی مفاصل تاکید می‌کند: این تصور که اگر کمی بیمار دراز بکشد یا مدتی بگذرد، خوب می‌شود و تعلل یا مداخله افراد غیرمتخصص مثل شکسته‌بندها، بسیار غلط و خطرآفرین است.

او ادامه می‌دهد: ممکن است فقط استخوان ترك خورده باشد و با این اهمال‌کاری بشدت دچار شکستگی شود در این صورت بیمار به جراحی سنگین چند ساعته با تعویض مفصل و گذاشتن پروتز نیاز پیدا می‌کند.

این متخصص ارتوپدی به نکته جالبی اشاره می‌کند و می‌گوید: در افراد مسن حتی اگر مثلا عکس رادیولوژی چیزی نشان ندهد، حتما لازم است ارتوپد بیمار را معاینه کند. مواردی بوده که بیمار را به درمانگاه رسانده‌اند و عکس رادیولوژی ترك استخوان را نشان نداده و به علت این‌که متخصص بیمار را معاینه نکرده، بیماری تشخیص داده نشده و ترك به شکستگی تبدیل شده است.

جراحی حیاتی است

جراحی شکستگی لگن براساس این‌که شکستگی در کجا اتفاق افتاده باشد، تفاوت دارد. گاهی با پلاتین ثابت می‌شود و گاهی جراح مجبور است سر مفصل را تعویض کند.

دکتر قرنی‌زاده توضیح می‌دهد: این عمل جراحی کوچک نیست، اما بزرگ هم نیست و بیهوشی آن بیشتر از راه نخاع انجام می‌شود که ریسک عوارض آن کمتر است. قبل از عمل، درد شدید است و بیمار اصلا نمی‌تواند تکان بخورد، ولی بعد از آن به طور واضح درد کم می‌شود و می‌تواند زانو را خم و راست کند.

هدف اصلی از جراحی این است که استخوان ثابت پیدا کند و بیمار بتواند راه بیفتد تا دچار عوارض بعد از عمل نشود، بنابراین جراحی ضروری است و انجام نگرفتن آن گاهی به قیمت جان بیمار تمام می‌شود.

شکستگی لگن در کمین خانم‌ها

خانم‌ها در سنین یائسگی بیشتر در معرض خطر شکستگی لگن هستند.

دکتر قرنی‌زاده در این‌باره توضیح می‌دهد: هورمون‌های جنسی زنانه و مردانه تراکم استخوان را حفظ می‌کند. در آقایان که این هورمون‌ها تا آخر عمر ترشح می‌شود، پوکی‌استخوان کمتر اتفاق می‌افتد، ولی از آنجا که ترشح هورمون‌های جنسی پس از یائسگی در خانم‌ها قطع می‌شود، تراکم استخوان‌ها بشدت کاهش می‌یابد و مستعد شکستگی لگن و مچ‌دست می‌شوند. معمولا خانم بعد از یائسگی (پنجاه سالگی) و آقایان در 60 سالگی مستعد ابتلا به پوکی‌استخوان می‌شوند و هر چه سن بالا رود، این ریسک بیشتر می‌شود.

فلوشیپ جراحی تعویض مفصل ادامه می‌دهد: در دنیا تمام خانم‌هایی که در سنین یائسگی هستند و حتی قبل از آن 1500 میلی‌گرم کلسیم در روز دریافت می‌کنند که يك گرم آن با مصرف قرص یا کپسول و 500 میلی‌گرم آن از تغذیه تامین می‌شود. حداقل 400 واحد روزانه ویتامین D نیز لازم است، چون در ایران قرار گرفتن در معرض نورخورشید و مصرف غذاهای دریایی بسیار کم است. مصرف این قرص‌ها جلوی افت تراکم استخوان را می‌گیرد.

از جوانی به فکر باشید

متاسفانه خیلی از ایرانی‌ها فعالیت ورزشی ندارند، مخصوصا شهرنشین‌ها و پشت‌میزنشین‌ها کمتر میانه‌ای با ورزش و تغذیه سالم دارند بنابراین تراکم‌استخوان در آنها حتی در جوانی هم زیاد نیست به همین دلیل به پیری نرسیده مستعد شکستگی‌های لگن می‌شوند.

به گفته این استاد دانشگاه، افراد جوان‌تر باید تحرك بیشتری داشته باشند و ورزش مداوم و تغذیه مناسب را جدی بگیرند بنابراین جوان‌ترها لبنیات، سبزیجات، مواد حاوی کلسیم و طبیعی را در برنامه غذایی‌شان بگنجانند و مصرف فست‌فود، سیگار و الکل را که بسیار خطرناک است، حذف کنند.

زهرآلود سادات صفوی‌سهی - جام‌جم