



چگونه استخوان های شکسته را سریعتر ترمیم کنیم؟

عده زیادی از ما حداقل یکبار شکستن استخوان را تجربه کرده ایم. حتی اگر خودمان این تجربه را نداشته باشیم، یکی از نزدیکانمان این موضوع را تجربه کرده است.

عده زیادی از ما حداقل یکبار شکستن استخوان را تجربه کرده ایم. حتی اگر خودمان این تجربه را نداشته باشیم، یکی از نزدیکانمان این موضوع را تجربه کرده است. بهبود یافتن و یا اصطلاحاً جوش خوردن استخوان شکسته، نیازمند گذر زمان است و معمولاً بیماران راجع به این موضوع بی حوصله هستند. عواملی همچون سن بیمار، نوع شکستگی استخوان، مواد معدنی موجود در بدن و گردش خون، در سرعت بهبود شکستگی موثر هستند. در این مطلب قصد داریم شما را با مواردی آشنا کنیم که منجر به افزایش سرعت بهبود استخوانهای شکسته می شود.

دخانیات را کنار بگذارید

برخی از این پیشنهادات ممکن است نامعلوم باشند و مستقیماً بر روی سرعت بهبودی استخوانهای شکسته شما اثر نگذارند، اما این مورد به صورت مشهودی سرعت بهبودی استخوانهای شما را کاهش خواهد داد. همچنین مصرف دخانیات ریسک ابتلا به عارضه Nonunion را افزایش می دهد. مصرف دخانیات گردش خون در محل شکستگی را کم می کند و از رسیدن مواد معدنی و سلول های ترمیم کننده جلوگیری می کند.

مصرف الکل را قطع کنید

سلول های استخوان ها قبل از شکل گیری به صورت ماتریس در می آیند و پس از آن روند استخوانی شدن را طی می کنند. حال مصرف الکل سبب می شود تا شکل گیری ماتریس اولیه به سختی انجام پذیرد و ارسال سیگنال های عصبی پس از شکستن استخوان با مشکل مواجه شود.

کافئین را کنار بگذارید

قهوه، نوشابه و دیگر نوشیدنی های حاوی کافئین باعث می شوند شما میزان بیشتری از کلسیم را از طریق ادارتان از دست بدهید.

رژیم غذایی سالمی حاوی کلسیم داشته باشید

سعی کنید تا مواد معدنی را به صورت متعادل از طریق مصرف کردن گونه های متفاوت غذایی به بدنتان برسانید. همچنین با توجه به نیاز کلسیم، خوردن لبنیات را فراموش نکنید و به این نکته توجه داشته باشید که مصرف بیش از حد کلسیم تاثیری بر سرعت بهبود استخوان نخواهد داشت. به جز مصرف لبنیات، مصرف گوجه، کلم بروکلی، کاهو، پیاز و بادام نیز به سرعت بهبود شما کمک می کنند.

به توصیه های پزشکتان با دقت گوش دهید

اگر پزشکتان تاکید دارد که با چوب زیر بغل راه بروید و یا استراحت مطلق داشته باشید، حتما این کار را انجام دهید. اگر پزشکتان تاکید دارد تا مفاصلتان را حرکت دهید، حتما به این موضوع توجه داشته باشد. در صورتی که توصیه های پزشک را جدی نگیرید، ممکن است عواقب ناگواری در انتظار شما باشد.

شاد باشید و روحیه تان را از دست ندهید

تحقیقات نشان داده که شاد بودن در حین دوران نقاهت، به بهبود شما سرعت می بخشد. کتاب بخوانید، از لحظات استراحتتان لذت ببرید. تنها به این فکر کنید که به زودی خوب خواهید شد و به روند عادی زندگی برخواهید گشت.

بیش از حد فعالیت نکنید

به خاطر داشته باشید که بدن شما در حال ترمیم استخوان است و این موضوع سبب می شود میزانی از انرژی شما صرف این موضوع شود. پس سعی کنید زمان استراحت خود را بیشتر کنید و از فعالیت روزانه خود بکاهید.

منبع: کلینیک آنلاین فوق تخصصی روماتولوژی