

بررسی عوامل ایجاد کننده شکستگی های هیپ در سالمندان بستری در مراکز آموزشی و درمانی شهرستان های کرمان و رفسنجان در سال های ۸۰-۷۹

زمینه و هدف: شکستگی هیپ، شایع ترین علت مرگ ناشی از ضربه، بعد از ۷۵ سالگی است که اغلب در زنان مشاهده می شود و می تواند عوارض منفی عمیقی روی نحوه زندگی آنان باقی بگذارد. هدف از این مطالعه، بررسی عوامل ایجاد کننده شکستگی های هیپ در سالمندان بستری در بخش های ارتوپدی مراکز آموزشی و درمانی شهرستان کرمان و رفسنجان بود.

روش کار: برای انجام این مطالعه از روش توصیفی استفاده شد. برای تمام بیماران مبتلا به شکستگی های هیپ (۲۵۷ نفر) که در طی ۲۷ ماه، (از اول اردیبهشت سال ۷۷ تا پایان تیرماه ۷۹) در بخش های ارتوپدی مراکز آموزشی و درمانی حضرت علی ابن ابیطالب (ع) رفسنجان و شهید باهنر کرمان بستری شده بودند، پرسش نامه ای شامل ۲۰ سؤال (در مورد عوامل ایجاد کننده شکستگی هیپ) تکمیل شد. این عوامل عبارت بودند از: سن، جنس، نوع شکستگی، پوکی استخوان، میزان مصرف شیر، آتروفی عضلانی، خطرات محیط زندگی، شاخص توده بدنی، بیماری های اعصاب، دیابت، سابقه شکستگی، مصرف سیگار، داروهای ضد تشنج و ضد افسردگی، بیماری قلبی، تحرک و فعالیت کم، سابقه معلولیت، ضعف ادراک، سن یائسگی، اختلالات بینایی و استفاده از محافظ خارجی هیپ.

یافته ها: نتایج این مطالعه نشان می دهد که تعدادی از عوامل فوق از نظر تأثیر بر در شکستگی هیپ سالمندان، از درصد بالاتر (بیشتر از ۵۰ درصد) برخوردار هستند. این عوامل شامل، خطرات محیط زندگی (۸۱/۷٪)، آتروفی عضلانی (۷۲/۸٪)، شکستگی های قبلی (۵۲/۱٪)، تحرک و فعالیت کم (۷۰/۸٪)، مصرف کم شیر (۱۰۰٪)، شاخص توده بدنی پایین (۷۹/۸٪)، پوکی استخوان (۵۲/۹٪) و عدم استفاده از محافظ خارجی هیپ (۱۰۰٪) است.

نتیجه گیری: یافته های این مطالعه پیشنهاد می کند که محیط زندگی سالمندان باید اصلاح شود. به عنوان مثال، محیط زندگی آنان باید روشنایی کافی داشته باشد تا از سقوط آنها پیشگیری شود. نرده ها و دستگیره های محکم در مسیر رفت و آمد آنان وجود داشته باشد تا مانع سقوط آنها شود. به از ورزش و جریان الکتریسته نوع فارادیک برای جلوگیری از آتروفی عضلانی و بهبود آمادگی بدنی، قدرت عضلانی، تعادل و هماهنگی آنان می توان استفاده کرد. درمان اختلال بینایی مهم است، زیرا خطر سقوط را کاهش می دهد. ورزش های تحمل وزن مانند، راه رفتن، مصرف کافی شیر، دریافت کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می کند و متعاقباً شکستگی هیپ را کاهش می دهد. استفاده از محافظ خارجی هیپ (پد) در سالمندان بسیار اهمیت دارد، زیرا انرژی ناشی از سقوط را جذب می کند و در نتیجه، می تواند شکستگی هیپ را کاهش دهد.

*علیرضا نیک طبع

مربی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

واژگان کلیدی: شکستگی هیپ / عوامل ایجاد کننده / سالمندان / سقوط

دادا... شاهي مريدي

مربی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان