

3. Thực phẩm giàu kẽm

- Đầy đủ canxi rất tốt cho sự vận động của xương khớp và sự hỗ trợ của kẽm rất quan trọng. Vi chất kẽm là một chất giúp thúc đẩy sự hoạt động của vitamin D, làm tăng khả năng hấp thụ canxi của cơ thể. Để bổ sung vi chất kẽm cho cơ thể hãy ăn nhiều cá biển, hải sản, hạt bí ngô, hạt hướng dương, đậu đỗ, nấm, ngũ cốc,...



Vi chất kẽm cần thiết để xương nhanh liền hơn

4. Thực phẩm giàu vitamin nhóm B

- Vitamin nhóm B mà đặc biệt là vitamin B6 và vitamin B12 rất cần thiết cho sự hình thành và hoạt động của tế bào xương khớp. Nếu cơ thể thiếu hụt vitamin B12 sẽ gây rối loạn hoạt động tế bào xương, khiến khung xương kém sức đàn hồi. Bạn cần bổ sung chúng qua một số thực phẩm dồi dào vitamin B6 như: chuối, giâm bông, lúa mì, khoai tây, tôm, cá hồi, thịt gà và vitamin B12 như: thịt bò, sữa, cá thu, trứng,...



BVXA
BỆNH VIỆN ĐA KHOA XUYÊN Á
XUYÊN Á GENERAL HOSPITAL



BVXA
BỆNH VIỆN ĐA KHOA XUYÊN Á
XUYÊN Á GENERAL HOSPITAL



SỨC KHỎE CỦA BẠN LÀ
HẠNH PHÚC
CỦA CHÚNG TÔI



YOUR HEALTH IS OUR HAPPINESS



LỜI KHUYÊN

CHO NGƯỜI BỆNH SAU MỔ

CỔ XƯƠNG ĐÙI

ĐƯỢC KẾT HỢP XƯƠNG

HƯỚNG DẪN SAU MỔ

NHỮNG ĐIỀU NÊN LÀM

- Ngày 01: Cử động nhẹ trên giường, theo dõi tổng trạng, lăn trở ít.
 - Ngày 02: Tập ngồi dậy, co duỗi chân đau (tập khăn) có thể tập đi 02 nạng không chống chân đau.
 - Ngày 03 - 10: Tập đi 02 nạng không chống chân đau, tập co duỗi hai gối của chân đau. Có thể về nhà trong thời gian này.
 - Ngày 10 - 14: Cắt chỉ, tăng co duỗi chân đau nhất là khớp gối.
 - Ngày 15 - 30: Tập đá tạ, vẫn đi 02 nạng không chống chân đau.
- ▶▶ TÁI KHÁM MỖI THÁNG:
- Đi 02 nạng không chống chân đau từ 01 - 06 tháng.
 - X-Quang kiểm tra mỗi 2-3 tháng, cho đến khi xương lành hẳn từ 5 - 8 tháng, có khi lâu hơn.
 - Khi xương lành khá, mới có thể chống chân đau hoàn toàn và bỏ nạng lần đầu (Thường từ 4 - 5 tháng).



NHỮNG ĐIỀU NÊN TRÁNH

- Chống chân quá sớm dù không còn thấy đau, xương gãy có thể bị lệch lại, cần hỏi ý kiến Bác sĩ điều trị.
 - Nằm quá lâu trên giường, dễ bị loãng xương và co rút chân đau. Không cử động vì thấy chân đau. Sự cử động làm chân bớt đau nếu sự cố định xương tốt.
 - Không dám cử động vì sợ xương lệch lại, cần phải cử động thì xương mới mau lành.
 - Không gập hông quá: như ngồi xổm, cúi nhặt đồ rơi, quỳ xếp bằng.
 - Tránh chéo hai chân với nhau, tránh lác xoay chân đau.
 - Tránh nằm võng vì lúc ngồi dậy, háng sẽ gập nhiều có thể làm lệch xương gãy.
- ▶▶ CHÚ Ý:
- Gãy cổ xương đùi lâu lành khoảng 06 tháng trở lên, có khi cả năm.
 - Ngay cả khi xương đã lành biến chứng vẫn có thể xảy ra nhất là sau 1 đến 2 năm. Chòm xương đùi sẽ teo khô do thiếu máu.
 - Người trên 70 tuổi do xương bị loãng. Kết hợp xương tốt lúc đầu vẫn có thể bị thất bại nên phải cẩn thận khi di chuyển.

CẦN BỔ SUNG THỰC PHẨM SAU MỔ CỔ XƯƠNG ĐÙI

1. Thực phẩm giàu photpho



- Thực phẩm giàu photpho giúp tái tạo xương hiệu quả.
- Thành phần đầu tiên không thể không nhắc đến khi muốn xương nhanh lành hơn đó là photpho. Bạn có thể tìm thấy chất này trong trứng cá muối, đậu, lòng đỏ trứng, pho mát, bí ngô,...

2. Thực phẩm giàu axit folic

- Axit folic là những chất rất cần thiết cho cấu tạo của khung xương, rất hữu ích giúp bạn sở hữu một hệ xương khỏe mạnh và dẻo dai. Hãy ăn nhiều chuối, đậu, rau xanh, cam quýt,... hơn để đảm bảo đủ lượng acid folic để sửa chữa xương.