# Hip Fracture กระดูกสะโพกหัก

การแตกหักของกระดูกต้นขาคือการแตกหักของกระดูกต้นขา (โคนขา)ที่สะโพก ข้อต่อสะโพกเป็นข้อต่อลูกและซ็อกเก็ต การหักเกิดขึ้นที่ส่วนคอซึ่งเป็นส่วนที่อยู่ใต้หัวกระดูกกลม มีผลต่อการส่งเลือดไปเลี้ยงกระดูกที่หัก ดังนั้นกระดูกหักมีปัญหาในการรักษา คนส่วนใหญ่ได้พักฟื้นเต็มที่หลังการผ่าตัด

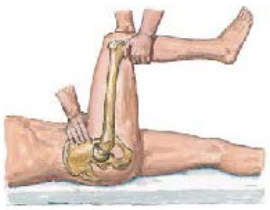
## สาเหตุ

สาเหตุอาจเกิดจากหกล้มอย่างรุนแรงหรืออุบัติเหตุทางรถยนต์ พบบ่อย ๆ ในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้หญิงมักมีอาการกระดูกหัก เป็นผลมาจากโรคกระดูกพรุน (กระดูกบางลง) ซึ่งเกี่ยวข้องกับอายุที่มากขึ้น ถ้ากระดูกสะโพกบางพอ แม้แต่การบิดก็สามารถกระดูกหักได้ คนอาจบิดในขณะที่ยืนซึ่งทำให้กระดูกหักแล้วล้มลง เกิดมากถึงหนึ่งในสี่ของผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 75 ปี อาจเป็นโรคกระดูกพรุนรุนแรงจนทำให้เกิดการแตกหักของสะโพกได้

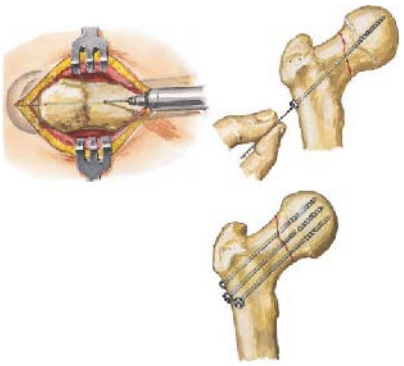
## อาการ

อาการคือปวดสะโพก ก้น หรือบริเวณหัวหน่าวโดยเฉพาะด้วยการเคลื่อนไหวของสะโพกหรือขา ขาที่ได้รับผลกระทบสั้นลงกว่าขาอีกข้างหนึ่งและเท้ากลับเข้าที่ ต่อมา เกิดรอยฟกช้ำที่สะโพกโดยเฉพาะในคนที่ผอมสามารถมองเห็นได้

## วินิจฉัย



แพทย์ทำการวินิจฉัยจากการตรวจร่างกายและเอ็กซเรย์สะโพก



## การรักษา

การรักษามักจะเป็นการผ่าตัด การแตกหักหรือสามารถใช้แผ่นโลหะและสกรูเพื่อยึดเศษกระดูกเข้าด้วยกัน ตัวเลือกอื่น ๆ ได้แก่ การเปลี่ยนกระดูกข้อสะโพกข้อต่อด้วยโลหะและเปลี่ยนซ็อกเก็ตทั้งสอง บางครั้งการผ่าตัดไม่ได้ทำให้ข้อต่อคงที่เพราะกระดูกที่เหลืออยู่นั้นบางเกินไป สำหรับคนที่ป่วยอาการรุนแรง การรักษาอาจให้นอนพัก พยายามปล่อยให้รอยแตกหาย วิธีป้องกันกระดูกสะโพกหักที่ดีที่สุดคือการป้องกันและรักษาโรคกระดูกพรุนด้วยอาหาร ออกกำลังกาย และยา

---

## ควรไม่ควร

✓รับประทานยาตามแพทย์สั่งและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

✓ใช้ยาแก้ปวดเพื่อช่วยในการฟื้นฟู

✓กินอาหารที่ดีเพื่อให้โปรตีนและแคลเซียม จะช่วยให้กระดูกสมานตัว

✓ออกกำลังกายของคุณในรูปแบบของการบำบัดทางกายภาพ เป็นสำคัญต่อการพักฟื้นจากการผ่าตัด

✓พบแพทย์หากมีอาการปวดเสะโพกเพิ่มขึ้นหลังการผ่าตัด อาจมีการติดเชื้อ เลือดออกหรือสะโพกหรือสกรูหลวม

✓พบแพทย์หากมีปัญหาในการเดิน เป็นสัญญาณของข้อสะโพกเทียมหลวม

✓พบแพทย์หากมีอาการติดเชื้อ เช่นมีไข้หรือมีอาการบวมหรือแดงบริเวณรอยผ่า แจ้งให้แพทย์ทราบเกี่ยวกับอาการหายใจถี่และไอ ซึ่งอาจหมายถึงโรคปอดอักเสบหรือลิ่มเลือดไปอุดตันที่ปอด.

✓ลดโอกาสการหกล้มในบ้าน ใช้แสงสว่างเพียงพอและหลีกเลี่ยงอันตรายจากการสะดุดล้ม เช่น พรมหลุดและรองเท้าที่หลวมเกินไป

✗อย่าใช้แอลกอฮอล์และยาสูบ เพิ่มความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน เช่นเดียวกับการขาดการออกกำลังกาย

อ้างอิงข้อมูล : Fred Ferri.(2011).Ferri's Netter Patient Advisor.Retrived April 29, 2019, from www.netterreference.com