

مدمدجوی محترم، در صورت تشخیص پزشک مبنی بر **شکستگی دنده یا وارد شدن ضربه به قفسه سینه** شما بدون ایجاد زخم باز، پس از ترخیص از اورژانس، تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

۱- درد در ناحیه قفسه سینه و محل ضربه معمولا پس از یک هفته بهبودی نسبی می یابد، اما اغلب ۳ تا ۶ هفته و گاهی تا چند ماه (به طور خفیف تر) ادامه پیدا می کند.

۲- درد شما ممکن است با حرکت کردن، سرفه، عطسه، خنده و حتی تنفس عمیق تشدید و بدتر شود.

۳- از استراحت مداوم در بستر بیش از ۲-۱ روز پرهیز کنید و به فعالیت های روزمره خود باز گردید. چون استراحت طولانی باعث ضعف و خشکی عضلات و افزایش احتمال بروز عفونت در ریه ها می شود (از حرکات و فعالیتهای سریع، ناگهانی و طولانی مدت، پیوسته و شدید خودداری کنید).



۴- کاهش فعالیت و باز نشدن ریه ها باعث بروز عفونت می شود، بنابراین هر ۲-۱ ساعت ۱۰ بار نفس های کاملا عمیق بکشید به طوری

که قفسه سینه کاملا باز شود و هر بار ۳ ثانیه نفس خود را نگاه دارید و بعد بیرون بدهید، این کار ممکن است باعث احساس درد شود.

۵- در صورت بروز سرفه به هیچ وجه جلوی آن را نگیرید. سرفه احتمال عفونت را کاهش می دهد.

۶- هنگام سرفه یا نفس عمیق می توانید یک بالش را به قسمتی از قفسه سینه که دچار ضربه و احساس درد شده است محکم فشار دهید تا میزان درد کاهش یابد.

۷- این آسیبهها نیاز به گچ، آتل، پانسمان یا بانداژ ندارند. بنابراین از بستن قفسه سینه (مثلا با پارچه یا باند به دور آن) خودداری کنید.

۸- جهت کنترل درد از داروهای ضد درد مانند ترکیبات استامینوفن، بروفن، ژلوفن و ناپروکسن استفاده کنید. توجه کنید که استفاده از ترکیبات حاوی آسپیرین ممکن است باعث بروز خونریزی شود. در صورت سابقه ابتلا به زخم معده فقط استامینوفن مصرف کنید.

۹- به هیچ وجه از ترکیبات ضدسرفه استفاده نکرده و سرفه را مهار نکنید. کم کردن سرفه باعث زیاد شدن احتمال عفونت ریه می شود.

۱۰- بدون دستور پزشک از ترکیبات کورتون استفاده نکنید.

۱۱- در صورت تجویز آنتی بیوتیک دوره درمان را کامل کنید.

۱۲- از مصرف سیگار و قلیان و تماس با هر گونه دود خودداری کنید.

۱۳- در طول ۲-۳ روز اول هنگام خوابیدن از یکی از نزدیکان خود بخواهید وضعیت تنفس شما را در طول خواب هر ۳-۴ ساعت یک بار ارزیابی کنید تا هر گونه تغییر وضعیت کانند سختی یا تند شدن یا صدادار شدن تنفس ها به زودی مشخص شود.

۱۴- در یک یا دو روز اول پس از ترخیص جهت کاهش درد از کمپرس سرد یا کیسه یخ استفاده کنید. کیسه یخ را به مدت ۲۰ دقیقه بر روی قسمت های دردناک قرار دهید و این کار را هر ۳-۴ ساعت تکرار کنید. دقت کنید یخ در تماس مستقیم با پوست قرار نگیرد. در صورت بروز کبودی کمپرس را متوقف کنید.

۱۵- در روزهای بعدی از کمپرس گرم یا حوله گرم یا دوش آب گرم استفاده کنید. در صورت بروز قرمزی شدید از ادامه کمپرس خودداری کنید.

۱۶- هنگام استراحت به پشت بخوابید و از خوابیدن بر روی سمت دردناک قفسه سینه یا بر روی شکم پرهیز نمایید.

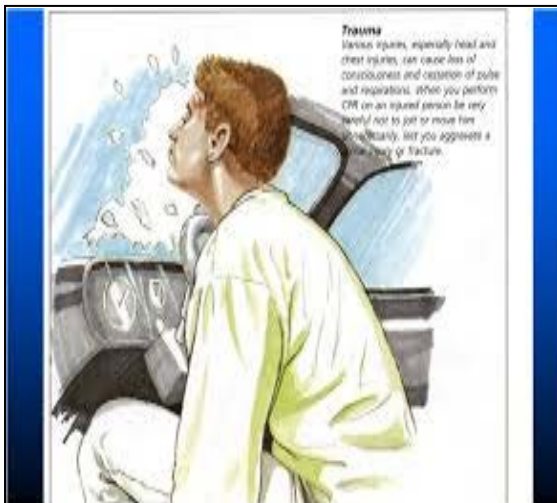
۱۷- از فعالیتهای جسمی شدید، سنگین و طولانی مدت که باعث فشار یا ضربه به قفسه سینه و شکم می شود در طول ۴ هفته آینده خودداری کنید.



۱۸- از انجام فعالیتهایی که نیاز به بالا نگه داشتن سر، شانه و بازوها و کشیده شدن پشت و کمر به سمت بالا دارد خودداری کنید. از ورزشهای سنگین خودداری کنید.



شکستگی دنده یا وارد شدن ضربه به قفسه سینه بدون زخم باز



بیمارستان گلدیس شاهین شهر - واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: سیما بشاورد - کارشناس ارشد پرستاری

پائیز ۱۳۹۲ - کد پمفلت: AW 1-27

۲۵- این آسیب محدودیت غذایی برای شما ایجاد نمی کند. اما توصیه می شود برنامه غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که دچار بیبوست نشوید. مایعات به اندازه کافی مصرف کنید واز تشنگی طولانی مدت بپرهیزید. چون این مسئله باعث فشار بر روی دیواره قفسه سینه و شکم می شود.

۲۶- در صورت انجام سی تی اسکن یا عکس قفسه سینه تا زمان بهبودی آن را نگه دارید.

در صورت بروز: تب بالای ۳۸ درجه، تشدید درد قفسه سینه یا بروز جدید درد شدید یا ناگهانی در هر یک از قسمت های قفسه سینه، بروز درد شدید در شکم، پهلوها، شانه ها، فک و دندانهای پائین، گردن، دست ها، درد شدید در کل شکم که با حرکت کردن بدتر شود، سرفه یا تنگی نفس شدید و ناگهانی، دفع خون همراه با خلط، تند شدن نفس، استفراغ خونی، بیبوست و نفخ شدید، زرد شدن قسمت سفید چشم ها یا رنگ پوست، احساس سنگینی و گرفتگی قفسه سینه **حتما به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.**

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس - دیتا (وزارت بهداشت)

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

۱۹- از بلند کردن بارها، اجسام سنگین و کودکان، هم چنین از حمل کیف یا کوله پشتی های سنگین حداقل ۶-۴ هفته خودداری کنید.

۲۰- از پله ها تا حد امکان بالا و پائین نروید و در صورت لزوم این کار را با آهستگی انجام داده و دست خود را بر روی قسمت دردناک قفسه سینه قرار دهید.

۲۱- از انجام فعالیتهای ورزشی سنگین، دوچرخه سواری و شنا کردن حداقل به مدت ۶ هفته بپرهیز کنید.

۲۲- از راندگی طولانی مدت به مدت ۴-۳ هفته خودداری کنید.

۲۳- از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی به ویژه در حالت نشسته (مثلا هنگام مطالعه یا کار با کامپیوتر) خودداری کنید و هر ۳۰-۲۰ دقیقه یک بار وضعیت خود را تغییر داده یا چند قدم راه بروید.



۲۴- از هر گونه تغییر حالت ناگهانی (مثلا از حالت نشسته به ایستاده) بپرهیز کنید و هنگام برخاستن از رختخواب چند دقیقه بنشینید سپس به آرامی برخیزید.