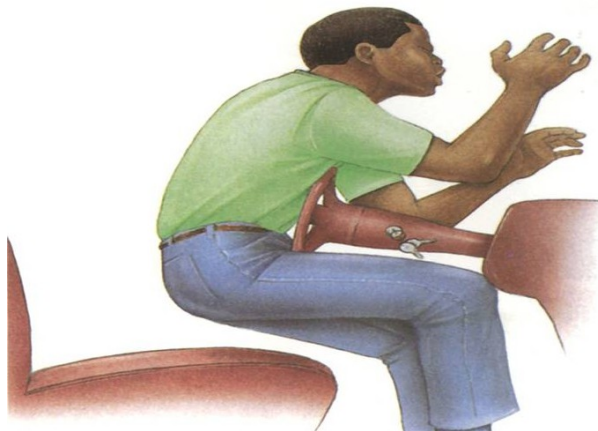




بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه(س)

آسیب غیر نافذ قفسه سینه

تاریخ بازنگری: آذر ماه ۱۳۹۶



- خروج خلط زیاد یا دفع خط به رنگ زرد تیره یا سبز
- دفع خون همراه با خلط
- تهوع یا استفراغ یا بی اشتهاى شدید
- دردناک بودن بلع (احساس درد هنگام فرو بردن لقمه)
- یا عدم توانایی در خوردن و آشامیدن
- ضعف و بی حالی شدید یا کاهش سطح هوشیاری (بیهوشی)
- رنگ پریدگی، تعریق یا سرد شدن اندام
- سرگیجه و احساس سبکی سر
- زرد شدن قسمت سفید چشم ها یا پوست سر
- استفراغ خونی (خون روشن یا سیاه رنگ)
- عدم توانایی در دفع گاز و مدفوع و بزرگ شدن شکم (یبوست و نفخ شدید)

*کانال تلگرام بیمارستان :

@zahrayemarziye

- زیرا باعث ایجاد فشار بر روی قفسه سینه و شکم می شود.
- ۲۱- در صورتی که برای شما عکسبرداری انجام شده است تا زمان بهبودی کامل نزد خود نگه دارید. در صورت بروز عوارضی مانند عفونت جهت مقایسه به آن نیاز خواهد شد.
- در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- بروز تب بالای ۳۸ درجه یا حملات لرز
- تشدید درد قفسه سینه که با مصرف داروهای ضد درد و استراحت بهبود نیابد
- بروز جدید درد شدید یا ناگهانی در هر یک از قسمت های قفسه سینه
- درد شدید در کل شکم که با حرکت کردن بدتر می شود
- تنگی نفس شدید یا ناگهانی یا احساس تنگی نفس در حالت استراحت
- احساس سنگینی و گرفتگی قفسه ی سینه
- تند شدن نفس ها یا سختی تنفس
- تپش قلب شدید به خصوص در حالت استراحت بروز سرفه های شدید و ناگهانی یا تشدید و بدتر شدن سرفه ها

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

۱- درد در ناحیه دیواره قفسه سینه و محل ضربه معمولاً پس از یک هفته بهبود نسبی می یابد، اما اغلب سه تا شش 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 بازگردید. چون استراحت طولانی مدت باعث ضعف و خشکی عضلات و افزایش احتمال بروز عفونت در ریه ها می شود (البته پس از انجام حرکات و فعالیت های سریع، ناگهانی، طولانی مدت، بیوسته و شدید که باعث فشار مستقیم بر قفسه سینه و یا تشدید درد می شوند اجتناب کنید).

۴- کاهش فعالیت و باز نشدن کامل ریه ها باعث بروز عفونت می شود؛ بنابراین هر ۲-۱ ساعت ۱۰ بار نفس های کاملاً عمیق بکشید به طوری که قفسه سینه کاملاً باز شود و هر بار ۳ ثانیه نفس خود را نگه 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 و طور کامل سرفه کنید. سرفه کردن با تخلیه ی ترشحات ریه باعث کاهش احتمال بروز عفونت می شود.

۶- هنگامی که سرفه می کنید یا نفس می کشید می توانید یک بالش را به قسمتی از قفسه ی سینه که دچار ضربه و احساس

درد شده است محکم فشار دهید تا میزان درد را کاهش دهد.

۷- این آسیب ها نیاز به گچ، آتل پانسمان یا بانداز ندارد؛ بنابراین از بستن قفسه سینه (مثلاً با پارچه یا باند به دور آن) خودداری کنید.

۸- جهت کنترل درد به علت طور منظم و کافی از داروهای ضد درد استفاده کنید، توجه کنید که استفاده از ترکیبات حاوی آسپرین ممکن است باعث بروز خونریزی شود. توجه کنید که مصرف زیاد دیکلوفناک / بروفن / ناپروکسن باعث ناراحتی و سوزش معده می شود و چنان چه سابقه ابتلا به زخم معده دارید از مصرف آنها پرهیز کرده و فقط استامینوفن مصرف کنید.

۹- هیچ وقت از ترکیبات داروهای ضد سرفه استفاده نکنید. کم کردن سرفه باعث زیاد شدن احتمال عفونت می شود.

۱۰- به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به استفاده از داروهای کورتونی به طور خودسرانه نکنید.

۱۱- در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی (مانند آنتی بیوتیک) برای شما تجویز شده است تنها همان دارو را در زمان معین مصرف کرده و دوره درمان را کامل کنید. ۱۲- توصیه می شود در طول ۲-۳ روز اول هنگام خوابیدن از یکی از نزدیکان خود بخواهید وضعیت تنفس شما را در طول خواب از ۳ تا ۴ ساعت یکبار ارزیابی کند تا هرگونه تغییر وضعیت مانند سختی یا تند شدن یا صدا دار شدن تنفس ها به زودی مشخص شود.

۱۳- 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 روی قسمت های دردناک قرار دهید و این کار را هر ۳ تا ۴

ساعت یک بار، تکرار کنید؛ دقت کنید که یخ در تماس مستقیم با پوست قرار نگیرد و باعث آسیب به پوست نشود. (یخ را در یک پوشش پارچه ای یا پلاستیکی ببیچید) در صورت بروز تغییر رنگ (کبودی) استفاده از یخ را متوقف کنید.

۱۴- روزهای بعد می توانید از کمپرس آب گرم یا حوله ی گرم به روش بالا (هنگام تشدید درد یا روزانه ۴ نوبت) استفاده کنید، یا دوش آب گرم بگیرید مراقب باشید این کار موجب سوختگی پوست شما نشود (در صورت بروز قرمزی شدید پوست ادامه کار را متوقف کنید)

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

۱۶- از انجام فعالیت های جسمی شدید سنگین و طولانی مدت که باعث فشار یا ضربه به قفسه سینه و شکم می شود در طول این ۴ هفته آینده خودداری کنید.

۱۷- از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگه داشتن سر، شانه ها و بازوها و کشیده شدن پشت و کمر به سمت بالا دارد (مثل آویزان کردن پرده ها، تعویض لامپ لوسترها، برداشتن اجسام از قفسه های بلند خودداری نمایید).

۱۸- از انجام فعالیت های ورزشی سنگین دوچرخه سواری و شنا کردن حداقل به مدت ۶ هفته پرهیز نمایید.

۱۹- از رانندگی طولانی مدت به مدت ۳ تا ۴ هفته خودداری کنید.

۲۰- این آسیب محدودیت غذایی برای شما ایجاد نمی کند برنامه غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که دچار یبوست نشوید.