

آسیب غیر نافذ قفسه ی سینه

راهنمای بیماران

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

1. درد در ناحیه ی دیواره قفسه ی سینه و محل ضربه معمولا 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.
2. درد شما ممکن است با حرکت کردن، سرفه، عطسه، خنده و حتی تنفس عمیق تشدید و بدتر شود.
3. از استراحت مداوم در بستر بیش از 2-1 روز پرهیز کنید و به فعالیت های روزمره ی خود بازگردید، چون استراحت طولانی مدت باعث ضعف و خشکی عضلات و افزایش احتمال بروز عفونت در ریه ها می شود (البته از انجام حرکات و فعالیت های سریع، ناگهانی، طولانی مدت، پیوسته و شدید که باعث فشار مستقیم بر قفسه ی سینه و شکم یا تشدید درد می شوند اجتناب کنید).
4. کاهش فعالیت و باز نشدن کامل ریه ها باعث بروز عفونت می شود، بنابراین هر 2-1 ساعت 10 بار نفس های کاملا عمیق بکشید به طوری که قفسه ی سینه کاملا باز شود و هر بار 3 ثانیه نفس خود را نگاه دارید و بعد بیرون بدهید، این کار ممکن است باعث احساس درد شود.
5. در صورت بروز سرفه به هیچ وجه جلوی آن را نگیرید و به طور کامل سرفه کنید، سرفه کردن با تخلیه ی ترشحات ریه باعث کاهش احتمال بروز عفونت می شود.
6. هنگامی که سرفه می کنید یا نفس عمیق 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.

7. این آسیب ها نیاز به گچ، آتل، پانسمان یا بانداژ ندارند، بنابراین از بستن قفسه ی سینه (مثلا با پارچه یا باند به دور آن) خودداری کنید.
8. جهت کنترل درد به صورت منظم و کافی از داروهای ضد درد مثل استامینوفن، بروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن و ژلوفن استفاده کنید، توجه کنید که استفاده از ترکیبات حاوی آسپیرین ممکن است باعث بروز خونریزی شود.
9. توجه کنید که مصرف زیاد دیکلوفناک / بروفن / ناپروکسن باعث ناراحتی و سوزش معده می شود و چنان چه سابقه ی ابتلا به زخم معده دارید از مصرف آنها پرهیز کرده و فقط استامینوفن مصرف کنید.
10. به هیچ وجه از ترکیبات و داروهای ضد سرفه استفاده نکرده و سرفه را مهار نکنید، کم کردن سرفه باعث زیاد شدن احتمال عفونت ریه می شود.
11. به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به استفاده از داروهای کورتونی (انواع قرص و آمپول) به طور خودسرانه نکنید، این داروها می توانند عوارض خطرناک و مهمی ایجاد کنند که اغلب درمان پذیر نیستند.
12. 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 ی درمان را کامل کنید.
13. از مصرف سیگار و قلیان و تماس با هرگونه دود کاملا خودداری نمایید.
14. توصیه می شود در طول 3-2 روز اول هنگام خوابیدن از یکی از نزدیکان خود بخواهید وضعیت تنفس شما را در طول خواب هر 4-3 ساعت 1 بار ارزیابی کند تا هرگونه تغییر وضعیت مانند سختی یا تند شدن یا صدادار شدن تنفس ها به زودی مشخص شود.
15. در یک یا دو روز اول پس از ترخیص جهت کاهش درد از کمپرس سرد یا کیسه ی یخ استفاده کنید. کیسه ی یخ را به مدت 20 دقیقه بر روی قسمت های دردناک قرار دهید

و این کار را هر 3-4 ساعت تکرار کنید، دقت کنید یخ در تماس مستقیم با پوست قرار نگیرد و باعث آسیب پوست نشود (یخ را در یک پوشش پارچه ای یا پلاستیکی بپیچید)، در صورت بروز تغییر رنگ (کبودی) استفاده از یخ را متوقف کنید.

16. در روزهای بعد می توانید از کمپرس گرم یا حوله ی گرم به روش بالا (هنگام تشدید

درد یا روزانه 4 نوبت) استفاده کنید، یا دوش آب گرم بگیرید. مراقب باشید این کار موجب سوختگی پوست شما نشود (در صورت بروز قرمزی شدید پوست، ادامه ی کار را متوقف کنید

(

17. هنگام استراحت، به پشت بخوابید و از خوابیدن بر روی سمت دردناک قفسه ی سینه

یابر روی شکم پرهیز نمایید.

18. از انجام فعالیت های جسمی شدید، سنگین و طولانی مدت که باعث فشار یا ضربه به

قفسه ی سینه و شکم می شود در طول 4 هفته ی آینده خودداری کنید.

19. از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگاه 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.

20. از بلند کردن بارها، اجسام سنگین و کودکان، هم چنین از حمل کیف یا کوله پشتی

های سنگین حداقل 4-6 هفته خودداری کنید.

21. از پله ها تا حد امکان بالا و پایین نروید و در صورت لزوم این کار را با آهستگی انجام

داده و دست خود را بر روی قسمت دردناک قفسه ی سینه قرار دهید.

22. از انجام فعالیت های ورزشی سنگین، دوچرخه سواری و شنا کردن حداقل به مدت

6 هفته پرهیز نمایید.

23. از رانندگی طولانی مدت به مدت 3-4 هفته خودداری کنید.

24. از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی بویژه در حالت نشسته (مثلا هنگام مطالعه یا

کار با کامپیوتر) خودداری کنید و هر **20-30** دقیقه یک بار وضعیت خود را تغییر داده یا

چند قدم راه بروید.

25. از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلا از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید و هنگام

برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس به آرامی برخیزید.

26. زمانی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید و هنگام تنهایی در

منزل همواره گوشی تلفن یا تلفن همراه خود را در دسترس و نزدیک خود قرار دهید.

27. این آسیب محدودیت غذایی برای شما ایجاد نمی کند، اما توصیه می شود برنامه ی

غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که دچار یبوست نشوید چون این مساله باعث ایجاد

فشار بر روی دیواره ی قفسه ی سینه و شکم می شود.

28. مایعات کافی مصرف کرده، به میزان مناسب آب و آبمیوه بنوشید و از تشنگی طولانی

مدت جلوگیری کنید.

29. در صورتی که در اورژانس برای شما عکس برداری (رادیوگرافی) یا سی تی اسکن

انجام شده است، آن را تا زمان بهبود کامل نزد خود نگاه دارید چون 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 **38** درجه یا حملات لرز

- تشدید درد قفسه ی سینه که با مصرف داروهای ضد درد و استراحت بهبود نیابد

- بروز جدید درد شدید یا ناگهانی در هر یک از قسمت های قفسه ی سینه

- بروز درد شدید در هر یک از قسمت های شکم، پهلوها، شانه ها، فک و دندان های پایین، گردن، دست ها
- درد شدید در کل شکم که با حرکت کردن بدتر 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
- خروج خلط زیاد یا دفع خلط به رنگ زرد تیره یا سبز
- دفع خون همراه با خلط
- تهوع یا استفراغ یا بی اشتهایی 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 ها
- سرگیجه و احساس سبکی سر
- زرد شدن قسمت سفید چشم ها یا پوست صورت
- استفراغ خونی (خون روشن یا سیاه رنگ)
- عدم توانایی در دفع گاز و مدفوع و بزرگ شدن شکم (یبوست و نفخ شدید)

