

آسیب نافذ قفسه ی سینه

راهنمای بیماران

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

1. بخیه ها را پس از 24 ساعت می توانید به آرامی با آب گرم و صابون بشوئید، اما به هیچ وجه آنها را به مدت طولانی در آب غوطه ور نکنید (مثلا در وان حمام، استخر،....) چون تماس زیاد با آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت می شود.
2. بخیه ها را بلافاصله با ملایمت خشک کنید، برای این کار از یک پارچه ی نخی سبک و کاملا تمیز که فقط به این کار اختصاص داده اید یا گاز استریل استفاده کنید و به هیچ وجه از پنبه یا دستمال کاغذی استفاده نکنید، دقت کنید که برای خشک کردن نباید پارچه را روی زخم به سختی بکشید و فقط از حرکات ضربه ای ملایم استفاده کنید.
3. پس از شستشو می توانید روی زخم را با یک لایه ی نازک پماد آنتی بیوتیک (در صورت تجویز هنگام ترخیص) بپوشانید (برای این کار از گوش پاک کن استفاده کنید)، اما به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، محلول های ضد عفونی کننده، کرم های آرایشی یا نرم کننده، روغن های معطر یا پمادهای کورتونی روی زخم استفاده نکنید، این مواد باعث تحریک پوست، بروز حساسیت و عفونت و تاخیر ترمیم زخم خواهند شد.
4. در صورتی که زخم شما پانسمان شده است حتما تا زمانی که پزشک به شما هنگام ترخیص توصیه کرده زخم را پوشیده نگاه دارید، در این صورت حداقل 48 ساعت پانسمان را به شکل اولیه حفظ کرده و سپس بعد از هر بار شستشوی زخم آن را با یک پانسمان سبک بپوشانید.

5. خارش خفیف زخم در روزهای ابتدایی طبیعی است، در این موارد از خاراندن زخم خودداری

کنید و فقط پوست را ماساژ دهید، ترشح خفیف به صورت مایع زرد کم رنگ، رقیق و آبکی

نیز در روزهای اول از زخم طبیعی است.

6. در روزهای اول ممکن است احساس درد و سوزش خفیف در محل زخم داشته باشید که برای

رفع آن می توانید از استامینوفن استفاده کنید، ترکیبات حاوی آسپیرین و بروفن ممکن است

باعث بروز خونریزی شوند.

7. در صورتی که هنگام ترخیص برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است دارو را در زمان معین

مصرف کرده و دوره ی درمان را کامل کنید.

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

شود.

9. 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).

10. کاهش فعالیت و باز نشدن کامل ریه ها باعث بروز عفونت می شود، بنابر این 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 دهید، این کار ممکن است باعث احساس

درد شود.

11. 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.

12. 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.

13. از مصرف سیگار و قلیان و تماس با هرگونه دود کاملاً خودداری نمایید.

14. توصیه می شود در طول 1-2 روز اول هنگام خوابیدن از یکی از نزدیکان خود

بخواهید وضعیت تنفس شما را در طول خواب هر 3-4 ساعت 1 بار ارزیابی کند تا هرگونه تغییر وضعیت مانند سختی یا تند شدن یا صدادر شدن تنفس ها به زودی مشخص شود.

15. از انجام فعالیت های جسمی شدید و سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم می

شود حداقل در طول 2 هفته ی آینده خودداری کنید چون اگر دوباره به همان محل قبلی ضربه یا فشار وارد شود ممکن است باعث آسیب بخیه ها یا باز شدن دوباره ی زخم شود.

16. 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 کنید.

17. از بلند کردن و حمل کودکان، بارها، اجسام، کیف و کوله پشتی های سنگین، انجام

فعالیت های ورزشی سنگین و شنا کردن خودداری نمایید.

18. از رانندگی طولانی مدت و دوچرخه سواری پرهیز کنید.

19. از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی بویژه در حالت نشسته (مثلاً 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.

20. از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلاً از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید و هنگام

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

21. 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.

22. وجود این زخم 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 بخیه ها و تاخیر در ترمیم می شود، هم چنین مایعات کافی مصرف کرده، به

میزان مناسب آب و آبمیوه بنوشید و از تشنگی طولانی مدت جلوگیری کنید.

23. بهتر است تا زمان ترمیم زخم از میوه ها، سبزیجات و آبمیوه های سرشار از ویتامین

ث مثل مرکبات، لیمو ترش، گوجه فرنگی، توت فرنگی، آب لیمو و آب پرتقال بیشتر استفاده

کنید، ویتامین ث باعث سریع تر شدن روند ترمیم زخم و بهبودی می شود.

24. 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.

25. در صورت امکان تا زمان کشیدن بخیه ها روزانه دو مرتبه دمای بدن خود را با تب

گیر اندازه گیری کنید.

26. روزانه زخم خود را از نظر بروز علائم زیر بررسی نمایید :

- تورم و قرمزی اطراف محل زخم

- وضعیت ترشحات

- خونریزی

باید **10**الی **14** روز دیگر جهت کشیدن بخیه ها به یک مرکز پزشکی مراجعه کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- آسیب یا پارگی بخیه ها و باز شدن مجدد زخم
- درد شدید یا تورم یا قرمزی محل زخم
- خروج چرک یا ترشحات سبز رنگ از زخم یا تشدید ترشحات اولیه یا استشمام بوی بد از زخم
- خونریزی مجدد زخم به طوری که پس از 15-10 دقیقه فشار مداوم روی محل زخم متوقف نشود
- بروز تب بالای 38 درجه یا حملات لرز
- تشدید درد قفسه ی سینه که با مصرف داروهای ضد درد و استراحت بهبود نیابد
- بروز 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 اندام‌ها
- سرگیجه و احساس سبکی سر
- زرد شدن قسمت سفید چشم‌ها 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)