

肋骨骨折

肋骨骨折

肋骨骨折在胸部受伤中最常见。肋骨骨折的位置通常在冲击受力部位或是在较为脆弱的末端。

骨折的典型症状是你在深呼吸或咳嗽时会有痛楚，并且一条或多条肋骨一触即痛。

X 光检查可能不会发现骨折，但是对检查肋骨腔内里的器官是否受伤很有用。透视结果或许能帮助医生作出正确的诊断。

肋骨骨折有可能会损伤其内侧的器官。你的医生或医护人员将会为你检查，排除这些隐患。

你需要知道

- 受伤后一个星期内疼痛可能加剧，而且会持续长达八个星期。如果急诊部医生同意让你出院，你一定要向医生全面了解有关如何服用止痛药物的要求。
- 老人、吸烟人士、肺病患者和多处肋骨骨折的人士出现诸如肺炎等并发症的风险较高。

帮助你恢复的提示

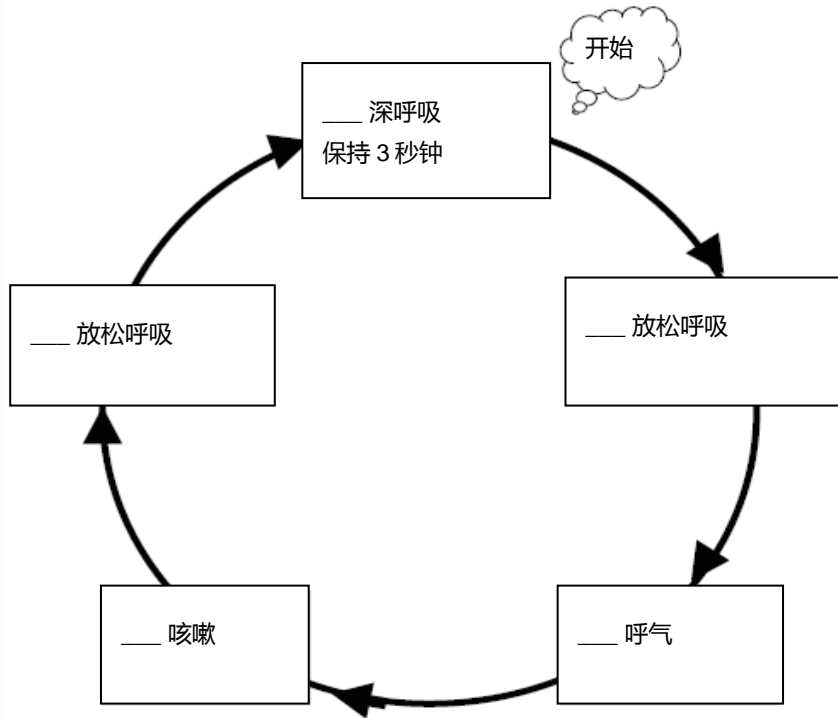
- 控制疼痛至关重要。除非你能控制疼痛，否则呼吸练习效果会差强人意。
- 根据医嘱服用处方的止痛药，并继续向医生或药剂师咨询，确保正确控制疼痛。药物应该能够很有效且持久地为你缓解疼痛，让你免受剧痛之苦。
- 在受伤后 3 至 4 个星期内，你必须避免紧张费力的活动。以后在疼痛可以忍受的范围内，你可开始一些体育活动。如果疼痛加剧，则表明你用力过度了。你需要向医生或理疗师咨询有关这方面的问题。
- 除非你的医生或理疗师同意，否则在 6 个星期内避免参与有身体冲撞的体育运动，以防再次受伤。



如果你开始发烧或出现无法克制的咳嗽、腹痛、呼吸困难，或是咳嗽带出变色的浓痰，必须立刻看医生或前往医院就诊。

肋骨骨折

可以尝试的活动



每小时重复 ___ 次

- 喘气或咳嗽时可以用一个枕头用力压住疼痛的部位，降低痛楚。
- 不要整日卧床，在可以承受的范围内坚持活动。这可以降低肺部并发症的出现。

要求：

随访治疗

- 按照急诊部医生嘱咐接受进一步理疗。
- 如果你有任何顾虑，或是疼痛无法控制、疼痛加剧、呼吸困难或咳痰，你应该去看医生。

寻求帮助：

- ✚ 如有紧急情况，你可以前往最近的医院急诊部或致电 000。

