

Nứt Xương sườn

Am hiểu nứt xương sườn

Nứt xương sườn là một trong những thương tích ở ngực thông thường nhất. Xương sườn thường bị nứt ngay ở điểm bị va chạm hoặc về phía sau lưng là chỗ yếu nhất.

Thường thường quý vị sẽ bị đau khi hít thở sâu và ho và sẽ bị đau khi sờ trúng/chạm vào một hay nhiều bẹ sườn.

Phim X-quang có khi không cho thấy rõ xương sườn bị gãy nhưng có ích để kiểm tra xem các cơ phận bên trong có bị thương tích gì hay không. Nhờ kết quả X-quang, Bác sĩ có thể dễ chẩn đoán bệnh.

Khi xương sườn bị nứt, nhiều khi các bộ phận bên trong sẽ bị thương; Bác sĩ hoặc nhân viên y tế sẽ khám cho quý vị để loại bỏ vấn đề này.

Biết chi tiết thực tế

- Quý vị có thể bị đau nhiều hơn trong một tuần và kéo dài tới tám tuần lễ. Nếu được Khoa Cấp cứu cho xuất viện, điều quan trọng là quý vị hiểu những gì Bác sĩ nói cho quý vị biết về thuốc giảm đau.
- Người lớn tuổi, người hút thuốc, người bị bệnh phổi và người nứt xương sườn ở nhiều chỗ dễ bị biến chứng như sưng phổi.

Gợi ý để giúp quý vị bình phục

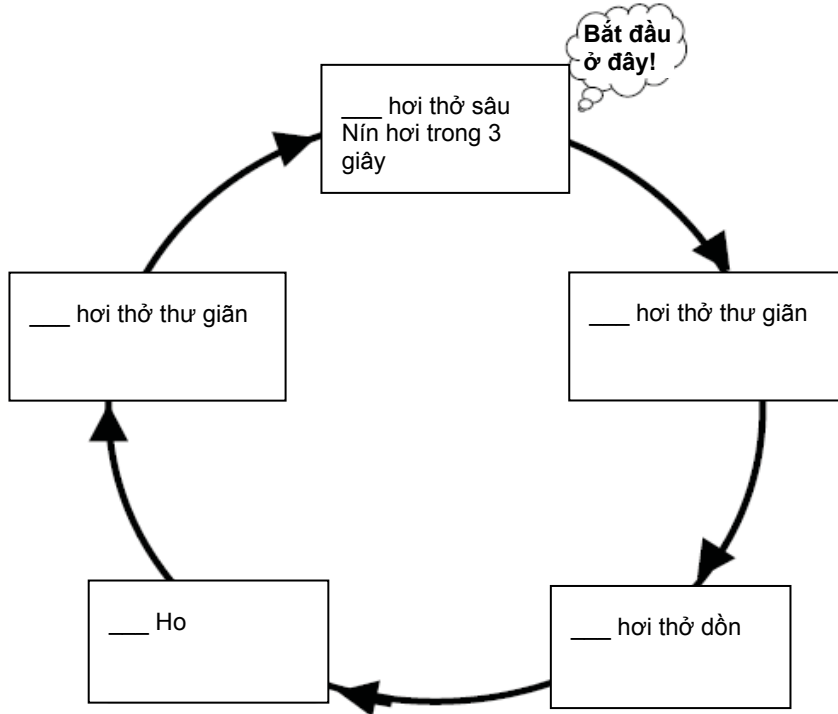
- Điều quan trọng nhất là không chế cơn đau. Những động tác tập thở sẽ không có hiệu quả trừ phi quý vị không chế được cơn đau.
- Uống thuốc giảm đau theo toa Bác sĩ và tiếp tục nói chuyện với Bác sĩ hay dược sĩ địa phương về việc giảm đau. Khi uống thuốc, quý vị sẽ giữ cho cơn đau ổn định để không bị đau tăng vọt.
- Nên tránh những hoạt động vận sức trong 3-4 tuần lễ đầu, sau đó quý vị có thể bắt đầu vận động nếu không bị đau lắm. Nếu bị đau nhiều hơn, có thể quý vị đã vận động quá sức. Hãy nói chuyện với Bác sĩ hoặc Chuyên viên Vật lý Trị liệu về vấn đề này.
- Tránh chơi thể thao có va chạm trong ít nhất 6 tuần lễ để tránh bị thương thêm nữa trừ phi Bác sĩ hoặc Chuyên viên Vật lý Trị liệu căn dặn khác hơn.



Nếu quý vị bị sốt, ho không kiềm được, bị đau ở phần bụng, khó thở hoặc ho ra đờm đặc hay đổi màu – liên lạc với Bác sĩ hoặc bệnh viện ngay.

Nứt Xương sườn

Những động tác thể dục quý vị nên tập thử



- Cố gắng đè mạnh chiếc gối lên chỗ bị đau khi quý vị thở dồn và ho để đỡ bị đau.
- Đừng ngồi một chỗ trên giường và tiếp tục hoạt động theo sức quý vị chịu được. Như vậy quý vị sẽ ít bị biến chứng phổi.

Lặp lại ___ lần
Mỗi giờ đồng hồ

Chỉ dẫn:

Điều trị tiếp theo

- Tiếp tục tập Vật lý trị liệu theo lời dặn của Bác sĩ Khoa Cấp cứu.
- Đi gặp Bác sĩ địa phương nếu quý vị cảm thấy lo ngại, bị đau không khống chế được hoặc đau ngày càng nhiều hơn, hít thở khó khăn hoặc bị ho ra đờm.

Nhờ giúp đỡ:

- ✚ Trong trường hợp cấp cứu y khoa, hãy đi tới khoa cấp cứu gần nhất hoặc gọi 000.

