

كسور الأضلاع

كيف نفهم كسور الأضلاع

تُعتبر كسور الأضلاع من أكثر إصابات الصدر شيوعاً. تنكسر الأضلاع عادة في نقطة الصدم أو باتجاه الظهر، حيث تكون في أضعف حالة.

في أكثر الحالات، ستعاني من ألم عند التنفس العميق والسعال، وتشعر بالألم عند اللمس في منطقة ضلع واحد أو أكثر.

قد لا تبيّن صور الأشعة السينية دائماً الضلع المكسور، لكنها مفيدة لفحص أية إصابة في العضو الموجود خلف الأضلاع. وقد تساعد نتائج هذه الصور على إعطاء التشخيص الصحيح.

هناك احتمال حدوث إصابة العضو الموجود خلف الأضلاع عند انكسارها، وسيقوم طبيبك أو الممارس الصحي بتقييم حالتك لاستبعاد هذا الاحتمال.

اعرف الحقائق

- قد يسوء الألم لمدة أسبوع وقد يدوم لما يصل إلى ثمانية أسابيع. إذا تم إخراجك من قسم الطوارئ فإنه من المهم أن تفهم المعلومات التي يعطيها لك طبيبك عن أدوية تخفيف الألم.
- تزداد إمكانية بروز مضاعفات مثل التهاب الرئة لدى الأشخاص الأكبر سناً والمدخنين والمصابين بأمراض الرئة والمصابين بكسور أضلاع متعدّدة.

نصائح عملية لمساعدتك على الشفاء

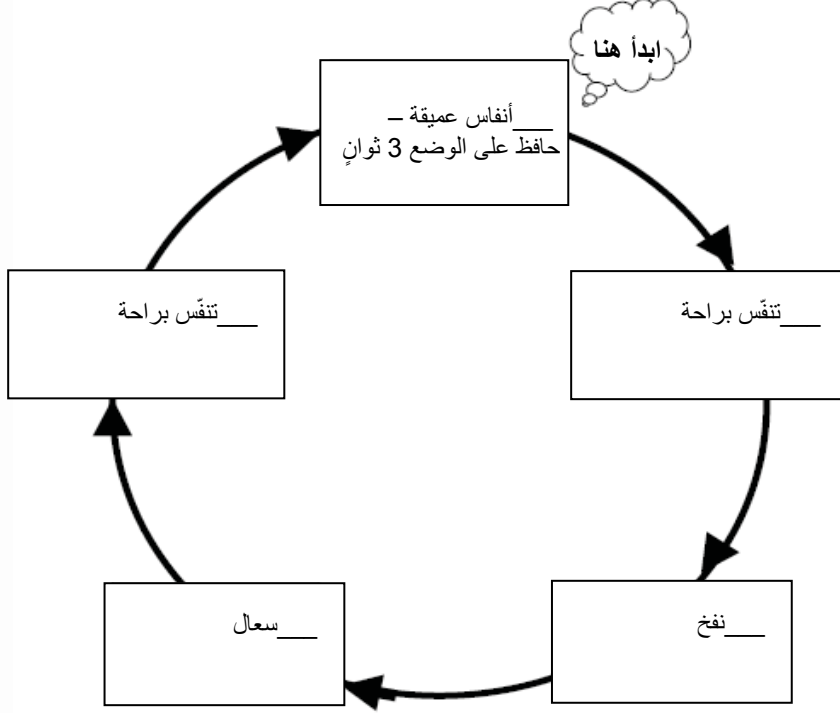
- الشيء الأهم هو أن تتحكّم بألمك. فتمارين التنفّس لن تكون فعالة ما لم يتم التحكّم بألمك.
- استخدم أدوية تخفيف الألم حسب تعليمات طبيبك، واستمر في التحدث مع طبيبك المحلي أو الصيدلي عن المحافظة على تخفيف الألم لديك. يجب أن تعطيك الأدوية مستوى جيداً وثابتاً من تخفيف الألم، وهو ما يجنبك حالات الألم القصوى.
- ينبغي تجنّب الأنشطة المجهدة في أول 3-4 أسابيع، وبعدها يمكنك البدء بالنشاط البدني بالقدر الذي يسمح به الألم. إذا ازداد الألم فمعنى ذلك أنك تعمل أكثر من طاقتك. تحدّث مع طبيبك أو المعالج الفيزيائي عن هذا الأمر.
- تجنّب الرياضة التي تتضمن الاحتكاك البدني لمدة 6 أسابيع على الأقل لتجنّب المزيد من الضرر، ما لم ينصحك طبيبك أو المعالج الفيزيائي بخلاف ذلك.

إذا نشأت لديك حمّى أو سعال لا يمكنك التحكّم به أو ألم في البطن، أو إذا كنت تواجه صعوبة في التنفّس، أو إذا كنت تسعل بلغمًا سميكاً أو متغيّر اللون – اتصل بطبيبك أو بالمستشفى فوراً.



كسور الأضلاع

تمارين يمكنك ممارستها



- حاول ضم وسادة بثبات على موضع الألم عندما تنفخ وتسعل لتخفيف الألم.
- اجلس خارج السرير واستمر في الحركة بالقدر الذي تكون فيه مرتاحاً. فذلك سيخفف من إمكانية إصابتك بمضاعفات في الرئة.

كرّر ___ مرات
كل ساعة

تعليمات:

- ### متابعة العلاج
- تابع العلاج الفيزيائي حسب توجيهات طبيب قسم الطوارئ.
 - راجع طبيبك المحلي إذا كانت لديك أية مخاوف أو ألم غير متحكم به أو أخذ في الازدياد أو مشاكل في التنفس أو إذا نشأ لديك سعال مع بلغم.

طلب المساعدة:

في حال وجود طارئ طبي توجه إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل على الرقم 000.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES