

# 肋骨骨折

## 肋骨骨折

肋骨骨折在胸部受傷中最常見。肋骨骨折的位置通常在衝擊受力部位或是在較為脆弱的末端。

骨折的典型症狀是你在深呼吸或咳嗽時會有痛楚，並且一條或多條肋骨一觸即痛。

X 光檢查可能不會發現骨折，但是對檢查肋骨腔裡邊的器官是否受傷很有用。透視結果或許能幫助醫生作出正確的診斷。

肋骨骨折有可能會損傷其內側的器官。你的醫生或醫護人員將會為你檢查，排除這些隱患。

## 你需要知道

- 受傷後一個星期內疼痛可能加劇，而且會持續長達八個星期。如果急診部醫生同意讓你出院，你一定要向醫生全面瞭解有關如何服用止痛藥物的要求。
- 老人、吸煙人士、肺病患者和多處肋骨骨折的人士出現諸如肺炎等併發症的風險較高。

## 幫助你恢復的提示

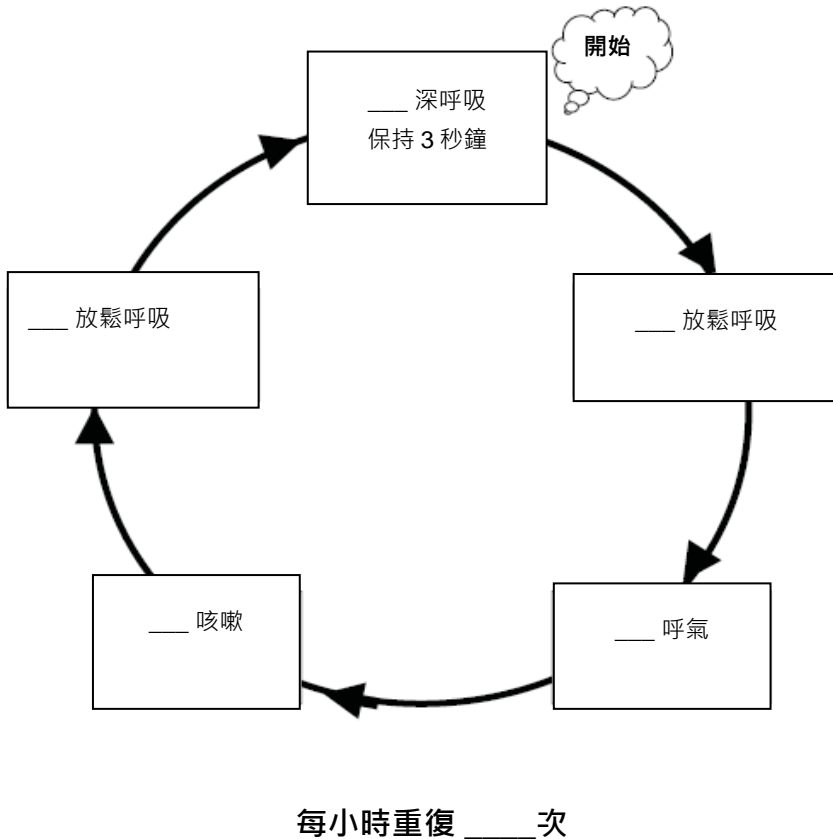
- 控制疼痛至關緊要。除非你能控制疼痛，否則呼吸練習效果會差強人意。
- 根據醫囑服用處方的止痛藥，並繼續向醫生或藥劑師諮詢，確保正確控制疼痛。藥物應該能夠很有效且持久地為你緩解疼痛，讓你免受劇痛之苦。
- 在受傷後 3 至 4 個星期內，你必須避免緊張費力的活動。以後在疼痛可以忍受的範圍內，你可開始一些體育活動。如果疼痛加劇，則表明你用力過度了。你需要向醫生或理療師諮詢有關這方面的問題。
- 除非你的醫生或理療師同意，否則在 6 個星期內避免參與有身體衝撞的體育運動，以防再次受傷。



如果你開始發燒或出現無法克制的咳嗽、腹痛、呼吸困難，或是咳嗽帶出變色的濃痰，必須立刻看醫生或前往醫院就診。

# 肋骨骨折

## 可以嘗試的活動



- 喘氣或咳嗽時可以用一個枕頭用力壓住疼痛的部位，降低痛楚。
- 不要整日臥床，在可以承受的範圍內堅持活動。這可以降低肺部併發症的出現。

## 要求：

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 隨訪治療

- 按照急診部醫生囑咐接受進一步理療。
- 如果你有任何顧慮，或是疼痛無法控制、疼痛加劇、呼吸困難或咳痰，你應該去看醫生。

## 尋求幫助：

- 如有緊急情況，你可以前往最近的醫院急診部或致電 000。

