

صدمات قفسه سینه

ضربه‌های قفسه سینه در اغلب موارد با صدمات دیگر همراه هستند و بسته به اینکه کدام قسمت از مکانیسم پیچیده قلبی-ریوی را مبتلا کرده باشد، سبب اختلال جزئی تا شدید می‌گردد.

شما در حال حاضر بدلیل ضربه به قفسه سینه مراجعه کرده و با توجه به تستهای تشخیصی انجام شده نیاز به بستری ندارید.

نکات قابل توجه بعد از ترخیص

❖ درد محل ضربه و قفسه سینه تا یک هفته بهبود نسبی پیدا کرده و گاهی تا 6 هفته بعد بصورت خفیف ادامه دارد ممکن است با سرفه، خنده، تنفس عمیق، تشدید یابد. جهت کاهش درد در یک تا دو روز اول می‌توان از کمپرس سرد به مدت 20 دقیقه هر 3-4 ساعت یکبار و در روزهای بعد از کمپرس گرم تا 4 نوبت در روز کمک بگیرید. (کمپرس سرد یا گرم را مستقیم بر روی پوست استفاده نکنید و مراقب تغییر رنگ و یا سوختگی باشید).

❖ هر 1-2 ساعت 10 بار نفس کاملاً عمیق بکشید و هر بار 3 ثانیه نفس خود را نگه دارید سرفه کنید و برای کمک به کاهش میزان درد حین این اقدامات می‌توانید یک بالش را به قسمتی که ضربه خورده فشار دهید.

❖ از استراحت مداوم در بستر پرهیز کنید و طی 1-2 روز به فعالیتهای عادی برگردید (بدون انجام حرکات شدید، ناگهانی، پیوسته و شدید در طول 4 هفته آینده).

❖ داروهای تجویز شده را بصورت منظم مصرف کنید.

❖ از مصرف داروهای ضد سرفه یا داروهای کورتونی به طور خودسرانه خودداری کنید.

❖ از کشیدن سیگار یا قلیان و تماس با هرگونه دود پرهیز کنید.

❖ در طول 2-3 روز اول هنگام خوابیدن از نزدیکی بخواهید که وضعیت تنفس شما را ارزیابی کنند.

❖ از انجام ورزش سنگین حداقل به مدت 6 هفته، حمل بار یا کوله پشتی‌های سنگین، بالا نگه داشتن سر و شانه‌ها (آویزان کردن پرده-لواستر...) خوابیدن بر روی محل ضربه، باقی ماندن در وضعیت نشسته بمدت طولانی، تغییر حالت‌های ناگهانی پرهیز کنید.

❖ از رانندگی طولانی بمدت 3-4 هفته خودداری کنید.

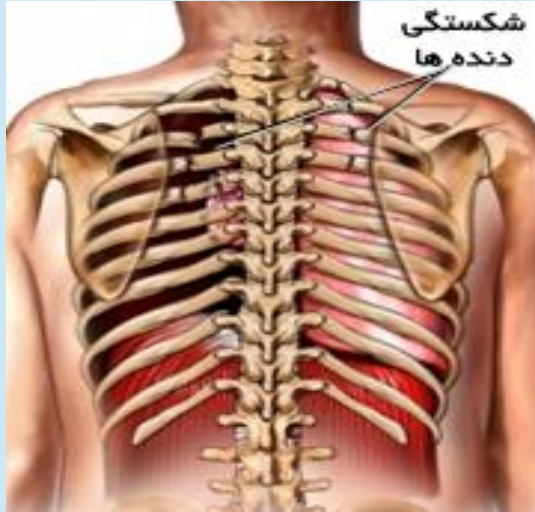
❖ در زمان تنهایی حمام نکنید و همواره گوشی تلفن یا تلفن همراه را در دسترس خود قرار دهید.

❖ مایعات کافی مصرف کنید و برنامه غذایی خود را طوری تنظیم کنید که دچار یبوست نشوید.

❖ رادیوگرافی، سی تی اسکن و کلیه مدارک پزشکی را تا بهبود کامل نگهدارید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شهروود
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)



راهنمای بیماران با

صدمات غیر نافذ قفسه سینه

تلفن: 13-32342000

تهیه و تنظیم: م خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایز

آموزش آموزش سلامت بازننگری: زمستان 1399

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سودا

کتاب جامع فوریت‌های پرستاری دکتر ملاحظ نیک روان

مفرد

در صورت بروز علائم زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

- درد شدید قفسه سینه که با مصرف مسکن و استراحت بهبود پیدا نکند یا بروز درد جدید و شدید در قفسه سینه، شکم، پهلوها، شانه‌ها، فک و دندان پایین، دستها.
- تنگی نفس شدید و ناگهانی، تند یا سخت شدن نفس، احساس سنگینی و گرفتگی سینه سرفه‌های شدید و ناگهانی، خروج خلط زیاد به رنگ زرد تیره یا سبز یا خلط خونی.
- تپش قلب به خصوص در حالت استراحت
- دردناک بودن بلع یا عدم توانایی در بلع، تهوع و استفراغ شدید، استفراغ خونی.
- بی حالی یا ضعف شدید، کاهش سطح هوشیاری، رنگ پریدگی، تعریق سرد، احساس سبکی در سر.
- عدم توانایی در دفع گاز و مدفوع و بزرگ شدن شکم و نفخ یا یبوست شدید.