

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 ۶ 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 ۲۰ دقیقه هر ۳-۴ ساعت یکبار و در روزهای بعد از کمپرس گرم تا ۴ 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 ۱-۲ ساعت ۱۰ بار نفس کاملاً عمیق بکشید و هر بار ۳ 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 ۱-۲ روز به فعالیتهای عادی برگردید (بدون انجام حرکات شدید، ناگهانی، پیوسته و شدید در طول ۴ 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 ۲-۳ روز اول هنگام خوابیدن از نزدیکیان بخواهید که وضعیت تنفس شما را ارزیابی کنند.

❖ از انجام ورزش سنگین حداقل به مدت ۶ هفته، حمل بار یا کوله پشتی‌های سنگین، بالا نگهداشتن سر و شانه ها (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 ۳-۴ هفته خودداری کنید.

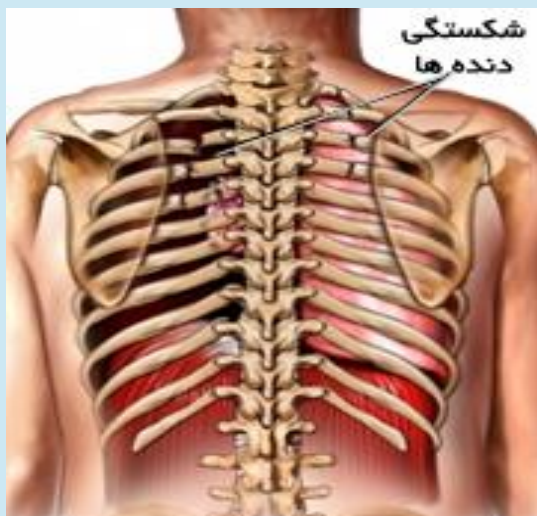
❖ در زمان تنهایی حمام نکنید و همواره گوشی تلفن یا تلفن همراه را در دسترس خود قرار دهید.

❖ 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.



راهنمای بیماران با صدمات غیر نافذ قفسه سینه



بیمارستان امام حسین (ع)
شماره تماس: ۰۱۴-۳۲۳۴۲۰۰۰

تهیه و تنظیم: دفتر آموزش سلامت

بازنگری: زمستان ۱۴۰۳

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

کتاب جامع فوریتهای پرستاری دکتر ملاحی نیک روان

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، شانه - ها، فک و دندان پایین، دستها.
- تنگی نفس شدید و ناگهانی، تند یا سخت شدن نفس، احساس سنگینی و گرفتگی سینه سرفه های 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.