


## تحرک تدریجی

شروع راه رفتن سبک در منزل طبق توان بیمار

پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین

اجتناب از حرکات ناگهانی تنه

 تحرک مناسب به بهبود سریع تر کمک می کند.

## مراقبت در صورت وجود کبودی یا آسیب

### پوستی

بررسی روزانه ناحیه آسیب

استفاده از کمپرس سرد در روزهای اول

مراجعه در صورت افزایش تورم یا درد

## تمرینات تنفسی

انجام تنفس عمیق هر ساعت ۱۰ بار

نگه داشتن نفس به مدت ۳ تا ۵ ثانیه

سرفه ملایم برای تخلیه ترشحات

استفاده از اسپیرومتر انگیزشی در صورت تجویز

 این تمرینات از ذات‌الریه جلوگیری می کند.

## وضعیت مناسب استراحت

خوابیدن به صورت نیمه‌نشسته

اجتناب از دراز کشیدن کامل به پشت در صورت درد شدید

تغییر وضعیت ملایم در طول روز

 بی حرکتی طولانی باعث تجمع ترشحات

ریوی می شود.

## مراقبت از بیمار ترومای قفسه سینه با شکستگی دنده

### (ویژه بیماران و مراقبین خانوادگی)

## شکستگی دنده چیست؟

آسیب به یک یا چند دنده در اثر ضربه مستقیم (تصادف، سقوط، ضربه شدید) که می تواند باعث درد

شدید و اختلال در تنفس شود.

هدف مراقبت در منزل:

کاهش درد

جلوگیری از عفونت ریوی

پیشگیری از عوارض تنفسی

## کنترل درد

مصرف منظم داروهای مسکن طبق تجویز پزشک استفاده از کمپرس سرد در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول (هر

بار ۱۵ تا ۲۰ دقیقه)

حمایت از قفسه سینه با یک بالش هنگام سرفه یا

تغییر وضعیت

 از بستن محکم باند دور قفسه سینه خودداری شود

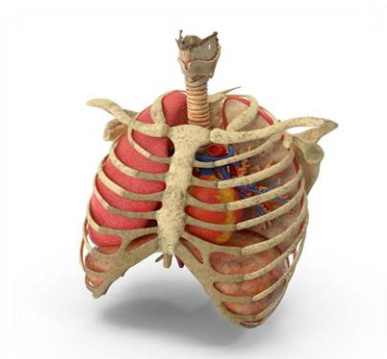
(باعث کاهش تنفس و عفونت می شود).

آموزشی و درمانی مهم حسین (ع) شاهزاد



## نحوه مراقبت از بیمار با

## شکستگی دنده قفسه سینه



**تهیه و تنظیم:** خانم مبینا آساگل سرخی، کارشناس پرستاری

خانم دکتر قاسمی، متخصص طب اورژانس

**با مشارکت** دفتر آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۵

منبع: پرستاری برونر سوادرت

### توصیه پایانی

کنترل درد و انجام تمرینات تنفسی مهم ترین بخش

مراقبت در شکستگی دنده است.

در صورت مشاهده هرگونه تغییر در وضعیت تنفسی یا

عمومی بیمار، سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

### علائم خطر (مراجعه فوری به اورژانس)

تنگی نفس

تنفس سریع یا سطحی

کبودی لبها یا ناخنها

درد شدید و غیرقابل کنترل

سرفه خونی

تب بالا

بدتر شدن ناگهانی وضعیت عمومی

**!** این علائم می تواند نشانه آسیب ریوی،

پنوموتوراکس یا عفونت باشد.

### مدت بهبودی

معمولاً ۴ تا ۶ هفته طول می کشد.

در سالمندان یا بیماران زمینه ای ممکن است بیشتر

شود.