



پارسان هشتمیه حسیان ناسین

## تصادفات و ضربه ها آسیب غیر نافذ قفسه ی سینه



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۳

باز نگری ۱۳۹۵

کد پمفلت : ۸ / ب / ۹۳

❖ بروز درد شدید و جدید در هر یک از قسمت های قفسه سینه - شکم-پهلوها-شانه ها- فک و دندان های پایین، گردن، دستها

❖ تنگی نفس شدید یا ناگهانی یا احساس تنگی نفس در حالت استراحت

❖ تپش قلب شدید به خصوص در حالت استراحت

❖ خروج خلط زیاد یا دفع خلط به رنگ زرد تیره یا سبز

❖ دفع خون همراه با خلط

❖ ضعف و بی حالی شدید یا سرد شدن اندامها

❖ استفراغ خونی

❖ یبوست و نفخ شدید (عدم دفع گاز و مدفوع)

❖ منبع : دستور العمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا)

❖ آدرس سایت پارسان هشتمیه ناسین

❖ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

❖ واحد آموزش به بیمار

روزهای یک شنبه و سه شنبه

شماره تماس : ۶۳-۶۱-۰۶۱۰۶۲۵۹۶

داخلی ۳۰۲

۱۱- در ۴۸ ساعت اول پس از ترخیص از کمپرس سرد و پس از آن از کمپرس گرم یا حوله گرم برای محل درد استفاده کنید.

۱۲- هنگام استراحت به پشت بخوابید و از خوابیدن بر روی سمت دردناک قفسه سینه یا بر روی شکم پرهیز کنید.

۱۳- از انجام فعالیت های سنگین و بالا نگهداشتن سر خودداری کنید.

۱۴- از رانندگی به مدت ۳-۴ هفته خودداری کنید.

۱۵- برنامه غذایی طوری تنظیم شود که دچار یبوست نشوید. چون این مسأله باعث فشار بر روی دیواره قفسه سینه و شکم می شود.

- در صورت بروز علائم زیر مجدد به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.

❖ بروز تب بالای ۳۸ درجه یا حملات لرز

❖ تشدید درد قفسه سینه که با مصرف

داروهای ضد درد و استراحت بهبود نیابد.

## مقدمه :

بیمار گرامی با توجه به معاینات و بررسی های انجام شده در اورژانس، اثر این ضربه محدود به پوست و لایه های سطحی می باشد و در حال حاضر به نظر نمی رسد دچار آسیب های شدید در اعضای داخلی قفسه سینه و رگ های بزرگ شده باشید.

## اقدامات تشخیصی با نظر پزشک معالج

- ۱- تصویربرداری از قفسه سینه
- ۲- معاینه توسط پزشک
- ۳- سی تی اسکن از قفسه سینه
- ۴- آزمایشات



## پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های

### زیر توجه کنید:

- ۱- درد در ناحیه دیواره قفسه سینه و محل ضربه معمولاً پس از یک هفته بهبود نسبی می یابد، اما اغلب سه تا شش هفته و گاهی تا چند ماه (بطور خفیف تر) ادامه پیدا می کند.
- ۲- درد شما ممکن است با حرکت کردن، سرفه، عطسه، خنده و حتی تنفس عمیق تشدید و بدتر شود.
- ۳- از استراحت مداوم در بستر بیش از ۲-۱ روز پرهیز کنید. چون استراحت زیاد باعث ضعف و خشکی عضلات و افزایش احتمال بروز عفونت در ریه ها شود.
- ۴- کاهش فعالیت و بازنشدن کامل ریه ها باعث بروز عفونت می شود، بنابراین هر ۲-۱ ساعت ۱۰ بار نفس های کاملاً عمیق بکشید به طوری که قفسه سینه کاملاً باز شود و هر بار ۳ ثانیه نفس خود را نگهدارید.

۵- در صورت بروز سرفه به هیچ وجه جلوی آن را نگیرید و بطور کامل سرفه کنید، سرفه کردن با تخلیه ترشحات ریه باعث کاهش احتمال بروز عفونت می شود.

۶- از بستن قفسه سینه با پارچه یا باند به دور آن خودداری کنید.

۷- جهت کنترل درد بصورت منظم و کافی از داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک مصرف کنید.

**توجه :** استفاده از ترکیبات حاوی آسپرین ممکن است باعث بروز خونریزی شود.

۸- به هیچ وجه از ترکیبات ضد سرفه استفاده نکنید.

۹- از مصرف سیگار و قلیان و تماس با هرگونه دود کاملاً خودداری نمائید.

۱۰- توصیه می شود در طول ۳-۲ روز اول هنگام خوابیدن از یکی از نزدیکان خود بخواهید وضعیت تنفس شما را در طول خواب هر ۴-۳ ساعت یکبار ارزیابی کند تا هرگونه تغییر وضعیت مانند سختی یا تند شدن و صدا دار شدن تنفس به زودی مشخص شود.