



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کلمیاب

شکستگی دنده

آنچه بیمار بایستی بداند:

شکستگی دنده: دنده ها از ۱۲ جفت استخوان تشکیل شده اند که از جلو به استخوان جناق و از پشت به ستون مهره ها متصل هستند. شکستگی معمولا بین دنده های ۴-۱۰ اتفاق می افتد و غالبا به دلیل ضربات سنگین به قفسه سینه ایجاد می گردد.

علل ایجاد شکستگی دنده: تصادفات- زمین خوردگی- ضربه های شدید به قفسه سینه- سقوط- آسیب های له شدگی مانند زیر گرفته شدن- حوادث ورزشی- حوادث حین کار- سرفه های شدید

علامه شکستگی دنده: تنفس و سرفه شدید- خون مردگی- خونریزی زیر جلدی- کبودی و تورم اطراف دنده ها- تنگی نفس- نفس کشیدن عمیق- خم شدن به جلو

عوارض شکستگی دنده: خوابیدن ریه ها روی همدیگر- پاره شدن بافت ریه و عروق خونی بین دنده ای- تجمع هوا زیر پوست اطراف شکستگی- اقامت طولانی در بیمارستان- زخم بستر ناشی از بی حرکتی- عفونت های مختلف ناشی از بی حرکتی

درمان شکستگی دنده: بستری- استراحت- دارو درمانی- عمل جراحی

تغذیه:

- ✓ در صورت نداشتن تهوع بعد از اجازه پزشک می توانید مایعات را آغاز نمایید. در صورت تحمل در مرحله بعد می توانید غذای جامد مصرف نمایید.
- ✓ از رژیم غذایی نرم و سبک در وعده های متعدد و حجم کم رژیم خود را آغاز نمایید.
- ✓ در صورت استفاده از گوشت سفید مانند: مرغ و ماهی پوست آن را قبل از پخت جدا نمایید. توصیه می شود حداقل هفته ای دو بار ماهی مصرف نمایید.
- ✓ سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه جات تازه به مقدار زیاد استفاده نمایید.
- ✓ مواد غذایی سرشار از پروتئین های گیاهی مانند (عدس، سویا، نان گندم، غلات، حبوبات، مغزها یا گردو و بادام) مصرف نمایید.
- ✓ می بایست روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات مصرف نمایید تا دچار یبوست نشوید.
- ✓ از مصرف الکل و نوشیدنی های کافیین دار و دخانیات خودداری نمایید.

فعالیت:

- بهبودی کامل ۳-۸ هفته زمان می برد. اگر عمل جراحی شده باشید این زمان طولانی تر خواهد بود. تا زمانی که پزشک اجازه نداده است از بستر خارج نشوید.
- در صورت اجازه حرکت از سوی پزشک، از وضعیت خوابیده به نشسته یا ایستاده و یا از حالت نشسته به ایستاده آرام تغییر وضعیت دهید تا دچار سرگیجه و سیاهی رفتن چشم و غش نشوید. اگر احساس سرگیجه و غش نمودید بلافاصله بشینید.
- پس از دوره استراحت برنامه توانبخشی تدریجی بیمار شروع می شود که هدف آن بازیابی قدرت و حرکت کامل است.
- در اسرع وقت طبق دستور دکتر فعالیت نشستن یا پیاده روی را شروع کنید تا از بروز مشکلات مانند لخته شدن خون در پاها جلوگیری نمایید.
- بایستی در هفته های اول از فعالیت شدید و اعمال فشار به دنده ها پرهیز گردد.
- روزانه چندین نوبت با گذاشتن دست روی محل شکستگی نفس عمیق بکشید.
- ورزش های منظم هوازی را انجام دهید.
- با استفاده از روش های آرام سازی مانند مدیتیشن و یوگا استرس زندگیتان را کاهش دهید و کنترل نمایید.
- بهتر است به آرامی میزان فعالیت را افزایش دهید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کامیاب

شکستگی دنده

مراقبت از زخم:

- ✚ معمولاً تعویض پانسمان به صورت روزانه است. می بایست دستان خود را با آب و صابون شسته و ضد عفونی نمایید. سپس با بتادین و سرم شستشو زخم را تمیز و ضد عفونی نمایید. سپس پانسمان نمایید.
- ✚ هیچ ماده ای روی زخم ننزید.
- ✚ بعد از اجازه پزشک ۳-۵ روز بعد از عمل می توانید استحمام نمایید. بلافاصله بعد از حمام زخم را خشک و ضد عفونی و پانسمان نمایید. استفاده از وان و استخر تا ۳ ماه ممنوع می باشد.
- ✚ بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ روز بعد از عمل با اجازه پزشک خارج می شود.

داروها:

- مصرف داروها طبق دستور پزشک و مراجعه به پزشک معالج در زمان تعیین شده و قبل از اتمام داروها
- پاسخ افراد به داروها متفاوت است ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز داروهای مختلف بهترین دارو را برای کنترل بیماری بیاید.
- دوره های درمانی را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه دهید.
- در صورت بروز هر گونه واکنش به دنبال مصرف داروها به پزشک خود مراجعه نمایید.
- جهت مسکن از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند بروفن استفاده نکنید زیرا خونریزی را تشدید می کند.

سایر مراقبت ها:

- ✓ از ایجاد هیجانات روحی و فشار های عصبی جلوگیری نمایید.
- ✓ استفاده از کمپرس یخ به بهبود درد و التهاب کمک میکند. هرگز یخ را مستقیم روی بدن قرار ندهید. آن را درون پارچه ای قرار داده و هر ساعت ۲۰ دقیقه روی قفسه سینه قرار دهید.
- ✓ حین انجام فعالیت هایی که احتمال صدمه به قفسه سینه وجود دارد از جلیقه های محافظتی استفاده کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از بروز عفونت ریه به دلیل بی حرکتی بهتر است در طول روز چندین مرتبه سرفه موثر و تنفس عمیق داشته باشید.
- ✓ جهت پیشگیری از بروز زخم بستر می بایست هر دو ساعت تغییر وضعیت داشته باشید. پوست را به طور مداوم از نظر بروز زخم بستر بررسی نمایید. بهتر است از تشک مواج برای بیمار استفاده شود.
- ✓ در صورت داشتن خونریزی از محل عمل به پزشک اطلاع دهید.

پیشگیری از شکستگی دنده

- خود را از آسیب های ورزشی محافظت کنید. هنگام انجام ورزش های تماسی ، از تجهیزات محافظ استفاده کنید.
- خطر زمین خوردگی در خانه را کاهش دهید. همواره در هم ریختگی در خانه را مرتب کنید و به موقع نشت مایعات بر زمین را پاک کنید، در حمام از یک تشک لاستیکی استفاده کنید ، نور خانه را به میزان کافی نگه دارید و از ترمز فرش استفاده کنید تا لیز نخورند.
- استخوان های خود را تقویت کنید. دریافت مقدار کافی کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی برای حفظ استخوان های قوی بسیار مهم است.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

تب کنترل نشده- ترشح عفونی از محل زخم- سرفه یا درد شدید حین تنفس- افت شدید فشار خون و افزایش تعداد ضربان- کبودی بستر ناخن ها- خلط خونی

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۲۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان : <http://h-kamyab.mums.ac.ir>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



کد پمفلت: SUR /2/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404