

خدمة الطوارئ

رض صدري بسيط إرشادات للعودة إلى المنزل



لقد تعرضت لصدمة في منطقة الأضلاع. يقدم لك هذا المستند معلومات عن العلاج والمراقبة بعد الخروج من المستشفى.

ما هو الصدمة الصدرية البسيطة؟

تسبب الحادث الذي تعرضت له في كدمة أو شق أو كسر في ضلع واحد أو أكثر. أظهرت الفحوصات التي أجريت في قسم الطوارئ عدم وجود مضاعفات ناجمة عن هذا الإصابة. لذا، فإنك تعاني من إصابة بسيطة في الصدر.

ما هو علاجك؟

يهدف العلاج الرئيسي إلى تخفيف الألم. لذلك، من المهم أن تتناول أدوية بانتظام.

التوجيهات التي يجب اتباعها

آلام

لتجنب الألم:

- تجنب حمل الأثقال.
- تجنب حمل أطفالك حتى لو هم في سن صغيرة.
- لا تمارس الرياضة طالما أنك تشعر بالألم.
- احرص على أخذ فترات راحة.
- للنوم، ضع وسائد على مستوى صدرك من جانب الألم، لتجنب الاستلقاء على الجانب المصاب.

استخدام الثلج

للحد من الالتهاب وتخفيف الألم:

- ضع كيس ثلج (تجنب ملامسته للجلد مباشرة) وفقًا للإرشادات التالية:
- اليومان الأولان: 10 دقائق، 10 مرات في اليوم.
- من اليوم الثالث إلى اليوم التاسع: 10 دقائق، مرتين في اليوم.

تمارين التنفس

لحماية رئتيك من المضاعفات

قم بالتمارين التنفسية وفقًا للإرشادات التالية:

- مجموعات من 10 تنفسات عميقة يوميًا لمدة 7 أيام
- 6 مجموعات من 6 زفيرات عميقة عبر قشة داخل كوب كبير من الماء يوميًا لمدة ٧ أيام

الأدوية

تناول الأدوية وفقًا للإرشادات التي قدمها لك الفريق الطبي والمذكورة في الوصفة الطبية.

ما الذي سيحدث بعد ذلك؟

حدد موعدًا مع طبيبك العام لإجراء فحص طبي بعد 7 أيام.

إذا كنت تتمتع بإجازة مرضية، فسيكون من الضروري زيارة طبيبك المعالج قبل تاريخ انتهاء الإجازة لإعادة تقييم قدرتك على العودة إلى العمل

ما هي علامات الإنذار؟

حدد موعدًا سريعًا مع طبيبك المعالج إذا لاحظت أيًا من الأعراض التالية:

▲ درجة حرارة الجسم تزيد عن 38.5 درجة مئوية

توجه إلى أقرب قسم طوارئ إذا لاحظت الأعراض التالية:

▲ صعوبة في التنفس

؟ لأي استفسارات أخرى، يرجى الاتصال بطبيبك العام أو الصيدلي الذي سلم لك العلاج.



مسح للغات أخرى

Scan for other languages

