

სასწრაფო დახმარების განყოფილება

ტრავმა მარტივი გულმკერდის

რჩევები სახლში დაბრუნების შემდეგ



თქვენ გაქვთ ტრავმა ნეკნების მიდამოში.
ეს დოკუმენტი გაძლევთ ინფორმაციას
მკურნალობისა და საავადმყოფოდან გაწერის
შემდგომ დასაცავი დაკვირვების შესახებ.

რა არის მარტივი გულმკერდის ტრავმა ?

თქვენმა შემთხვევამ გამოიწვია ერთი ან რამდენიმე ნეკნის
დაჟეჟილობა, ბზარი ან მოტეხილობა. გადაუდებელი დახმარების
განყოფილებაში ჩატარებულმა გამოკვლევებმა ტრავმის შესაძლო
გართულებები გამორიცხა. ამგვარად, თქვენ გაქვთ მარტივი
გულმკერდის ტრავმა.

რა სახის მკურნალობა გესაჭიროებათ ?

ძირითადი მკურნალობა მიზნად ისახავს ტკივილის შემცირებას.
ამისათვის მნიშვნელოვანია, რომ რეგულარულად მიიღოთ
თქვენი მედიკამენტები.

გასათვალისწინებელი რეკომენდაციები

ტკივილები

ნეკნების ტკივილი

შეიძლება გაგრძელდეს

4-6 კვირის განმავლობაში.

ტკივილების თავიდან ასაცილებლად :

- მოერიდეთ მძიმეების აწევას.
- ნუ ატარებთ ბავშვებს, თუნდაც პატარა ასაკისას.
- ნუ დაკავდებით სპორტით მანამდე, სანამ ტკივილები შეგაწუხებთ.
- უზრუნველყავით საკმარისი დასვენება.
- ძილის დროს მოათავსეთ ბალიშები გულმკერდის არეში, მტკივნეულ მხარეს, რათა თავიდან აიცილოთ დაზიანებულ მხარეს გადაბრუნება.

ყინული

რათა შეამციროს ანთება და შეამციროს თქვენი ტკივილები :

გამოიყენეთ ყინულის პაკეტი (მოერიდეთ კანთან პირდაპირ კონტაქტს), შესაბამისი მითითებების თანახმად :

- პირველი ორი დღე: 10 წუთი, 10-ჯერ დღეში.
 - მე-3 დღიდან მე-9 დღემდე : 10 წუთი, 2-ჯერ დღეში.
-

სუნთქვის
ვარჯიშები

იმისათვის რომ დაიცვათ ფილტვები
გართულებებისგან

შეასრულეთ სუნთქვის ვარჯიშები
შემდეგნაირად:

- დღეში 10-ჯერ გააკეთეთ 10 ღრმა
სუნთქვა 7 დღის განმავლობაში.
- დღეში 6-ჯერ გააკეთეთ 6 ღრმა
ამოსუნთქვა საწრუპით, რომელიც
მოთავსებულია წყლის დიდ
ჭიქაში, შეასრულეთ 7 დღის
განმავლობაში.

მედიკამენტები

მიიღეთ წამლები სამედიცინო
პერსონალის მიერ მიცემული
მითითებებისა და რეცეპტზე
აღნიშნული ინსტრუქციების
შესაბამისად.

რა მოხდება შემდეგ?

მიმართეთ თქვენს მკურნალ ექიმს კონსულტაციისათვის 7 დღის ვადაში.

თუ თქვენ ხართ შვებულებაში ავადმყოფობის გამო, საჭირო იქნება მისი ვადის დასრულებამდე მიმართოთ თქვენს მკურნალ ექიმს, რათა ხელახლა შეფასდეს თქვენი შრომისუნარიანობა და სამსახურში დაბრუნების შესაძლებლობა.

რა ნიშნებია საგანგაშო?

დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს, თუ შეამჩნევთ რომელიმე შემდეგ სიმპტომს :

▲ სხეულის ტემპერატურა 38.5°C -ზე მეტი

მიმართეთ სასწრაფო დახმარების უახლოეს განყოფილებას, თუ თქვენ განიცდით შემდეგ სიმპტომებს :

▲ სუნთქვის გაძნელება

?

სხვა ნებისმიერი შეკითხვის შემთხვევაში, გთხოვთ, დაუკავშირდეთ თქვენს ოჯახის ექიმს ან იმ ფარმაცევტს, რომელმაც დაგინიშნათ მკურნალობა.



სკანირება სხვა ენებისთვის
Scan for other languages