



راجعَت قسم الطوارئ بسبب إصابة، وأظهرت صورة الأشعة وجود كسر في العظم. وقد عولج اليوم، مثلاً بجبس أو جبيرة أو حقالة. توضّح لك هذه الورقة كيف تعتني به حتى يلتئم.

ما هو؟

الكسر هو انكسار أو شرخ في العظم. تلتئم معظم الكسور جيداً خلال 6 إلى 8 أسابيع تقريباً إذا بقيت في الوضع الصحيح. ويكون الألم والتورم غالباً في أشدهما خلال الأيام الأولى. ويُبقى الجبس أو الجبيرة العظم ثابتاً ليلتئم. وبعض الكسور تحتاج إلى صورة أشعة للمتابعة أو مراجعة لدى الطبيب المختص في الأيام التالية.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- ارفع الذراع أو الساق المصابة أعلى من مستوى القلب قدر الإمكان في أول يومين أو ثلاثة.
- حرّك أصابع يدك أو قدمك كثيراً، وكذلك أي مفاصل غير مغطاة بالجبس.
- حافظ على الجبس أو الجبيرة جافة، وغطّها بكيس بلاستيكي عند الاستحمام.
- لا تدخل أي شيء داخل الجبس للحكّ، ولا تقصّه أو تنزعه بنفسك.
- استخدم العكازات أو الحقالة كما علّمت، ولا تضع ثقلًا على الإصابة إلا إذا قيل لك إن ذلك مسموح.
- لا تقُد السيارة حتى يخبرك الطبيب أن ذلك آمن.

المتابعة

- احضر موعد عيادة الكسور أو المتابعة الذي أُعطي لك، حتى لو شعرت أنك بخير.
- راجع طبيب العائلة أو المركز الصحي إذا أصبح الجبس مرتخياً أو متشقّقاً أو لتيّناً أو يحترق بجلدك.
- اسأل متى يمكنك العودة إلى العمل والرياضة والقيادة.

الأدوية

- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول الألم، إلا إذا منعك الطبيب منه.
- اتّبع التعليمات على العبوة أو تعليمات طبيبك.
- قد يفيد الإيبوبروفين أيضاً، إلا إذا منعك الطبيب منه. تجنّبهُ مع قرحة المعدة أو أمراض الكلى أو بعض أنواع الربو أو الحمل.
- إذا أُعطيت مسكّنات أقوى، فقد تسبّب النعاس والإمساك.
- تناولها فقط كما وُصفت لك.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- تشوّه في الطرف أو ظهور العظم
- تنميل أو وخز أو تحوّل لون الطرف إلى الشحوب أو الازرقاق
- ألم أو تورم شديد أو يزداد سوءاً
- الجبيرة ضيّقة جداً أو عدم القدرة على تحريك الأصابع
- ألم وتورم في ريلة الساق، أو ألم مفاجئ في الصدر أو ضيق في التنفّس
- حمّى، أو رائحة كريهة أو سائل يخرج من تحت الجبس

