



راجعَت قسم الطوارئ بسبب إصابة في الصدر. يرى الطبيب أن لديك رَضاً أو كسراً في ضلع واحد أو أكثر، وأنه من الآمن أن تتعافى في البيت.

ما هو؟

رضوض الأضلاع وكسورها مؤلمة، خاصةً عند التنفس العميق أو السعال أو الحركة، وتلتئم من تلقاء نفسها خلال 4 إلى 6 أسابيع عادةً. الخطر الأهم هو التهاب الصدر؛ فإذا منعك الألم من التنفس العميق والسعال تتجمّع الإفرازات في الرئتين. المسكّن الجيد وتمارين التنفس يساعدان على منع ذلك.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- كل ساعة وأنت مستيقظ، خذ 5 أنفاس عميقة وبطيئة، ثم اسعل سعدة قوية واحدة.
- عند السعال اضغط بمنشفة مطوية أو وسادة بقوة على الأضلاع المؤلمة.
- استمرّ في الحركة داخل البيت، ولا تبَق في السرير طوال اليوم.
- لا تربط صدرك ولا تَلَفه بضمادة، فهذا يمنع الرئتين من الامتلاء جيداً.
- قد يكون النوم على وسائد مرتفعة أكثر راحة.
- تجنّب حمل الأشياء الثقيلة والرياضات العنيفة والتدخين حتى تلتئم الأضلاع.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي خلال أسبوع، أو قبل ذلك إذا منعك الألم من التنفس العميق.
- كبار السن والمدخنون ومن لديهم مرض في الرئة يراجعون الطبيب خلال يومين إلى ثلاثة.

الأدوية

- تناول الباراسيتامول بانتظام ما لم يمنعه طبيبك، وآتبع تعليمات العلبة أو تعليمات طبيبك.
- قد يفيد الإيبوبروفين أيضاً ما لم يمنعه طبيبك. تجنّب عند قرحة المعدة أو مرض الكلى أو بعض أنواع الربو أو الحمل.
- إذا أُعطيت مسكناً أقوى فقد يسبّب النعاس والإمساك، فاستعمله كما وُصف لك فقط.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- صعوبة متزايدة في التنفس، أو ضيق نفس وأنت مرتاح
- سعال مصحوب بدم
- حُمى مع سعال يُخرج بلغمًا أصفر أو أخضر أو بنيًا
- ألم جديد مفاجئ في الصدر أو ازدياد كبير فيه
- ألم جديد في البطن أو في طرف الكتف
- الشعور بالإغماء أو الدوخة أو التشوُّش

