

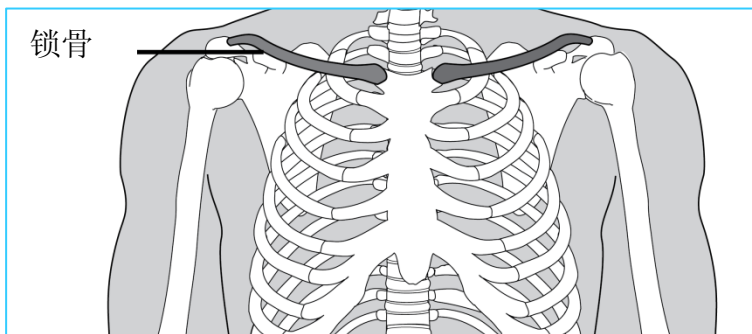
紧急服务 Emergency Services

## 锁骨骨折

### Broken Collarbone (Fractured Clavicle)

您的锁骨断了。锁骨连接胸骨与肩胛。这些骨头一起将手臂撑住。

锁骨骨折大多无需手术，会自行愈合。您可能被转给专科医生，让专科医生检查您的伤势。



#### 何时求助

如果出现以下情况，请致电家庭医生或去无需预约的诊所：

- 您感到剧痛，服用止痛药也无济于事。
- 骨折部位疼痛或肿胀加剧。
- 受伤一侧的手指有麻刺感。
- 受伤一侧的手指呈青紫色。
- 受伤一侧的手和手臂肿胀、无力。

#### 如何在家里养伤

您需要戴一根吊带，防止断骨移动。吊带会支撑手臂，在锁骨愈合过程中保持锁骨固定不动。

您需要戴吊带数周。

肩膀、肘部和手臂一段时间不用会变得僵硬、无力。为预防这一点，请按医生的说明锻炼身体，伸展肢体。

服用止痛药，比如醋氨酚（泰诺或商店自有品牌）或布洛芬（Advil、Motrin或商店自有品牌）。我们可能会给您开药效较强的止痛药。请遵医嘱服药。

在疼痛部位敷冰袋。

- 用布包住冰袋，用以保护皮肤。
- 每小时使用冰袋**10到15分钟**。
- 使用冰袋**不要超过15分钟**。

安排一两周后看医生（或骨科医生），检查伤势。

## 锁骨骨折 (续)

### Broken Collarbone (Fractured Clavicle) - *continued*

---

#### 帮助骨头愈合

锁骨骨折可能要过数周到数月才会愈合。您可能会注意到骨折部位有骨性隆起。这是正常的。

从受伤到停止戴吊带后4到6周:

- 吃富含钙质的食物（如牛奶、奶酪、酸奶、西兰花、羽衣甘蓝、豆子、杏仁和豆腐）。
- 吃富含维生素D的食物（如牛奶、鸡蛋、熟鲑鱼、金枪鱼罐头、沙丁鱼罐头以及鳕鱼肝油）。
- 不要从事冲击强度高的活动，以免再次骨折（比如美式足球、冰球、长曲棍球、滑雪、单板滑雪、自行车运动）。

如需了解更多信息，请咨询:

- 家庭医生
- HealthLinkBC 8-1-1（失聪及听障人士请拨7-1-1）或访问 HealthLinkBC 网站 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)