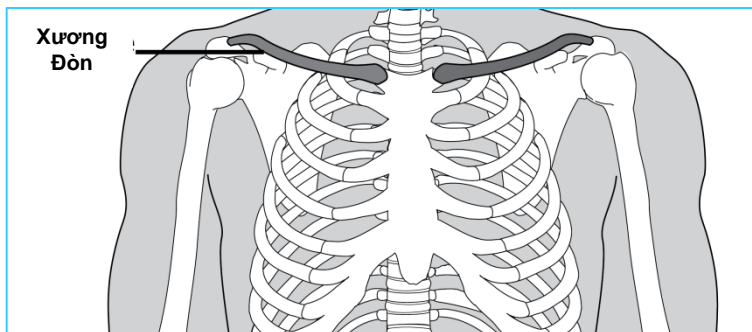


Dịch Vụ Cấp Cứu Emergency Services

## Gãy Xương Đòn (Xương Đòn Bị Vỡ) Broken Collarbone (Fractured Clavicle)

Quý vị bị gãy xương đòn (xương đòn bị vỡ). Xương đòn kết nối xương ức đến xương bả vai của quý vị. Cùng nhau, các xương này giữ cánh tay của quý vị ở đúng chỗ.

Hầu hết các xương đòn bị gãy không cần giải phẫu để chữa lành. Quý vị có thể được giới thiệu đến một chuyên gia để được kiểm tra chấn thương của quý vị.



### Khi nào tìm giúp đỡ

Gọi bác sĩ gia đình của quý vị hoặc đến một phòng khám không cần hẹn nếu:

- Quý vị bị đau thật nhiều mà dùng các loại thuốc giảm đau không bớt.
- Chỗ bị đau hoặc sưng của quý vị trở nên tồi tệ hơn tại điểm xương bị gãy.
- Các ngón tay về phía bị thương của quý vị bị tê và lẩn tẩn.
- Các ngón tay về phía bị thương của quý vị trông bầm xanh hoặc tím.
- Bàn tay và cánh tay về phía bị thương của quý vị sưng lên và yếu đi.

### Cách chăm sóc bản thân ở nhà

Quý vị sẽ cần đeo băng treo để ngăn không cho xương bị gãy di chuyển. Băng treo đỡ cánh tay của quý vị và giúp giữ cho xương đòn của quý vị ở đúng vị trí trong khi lành dần.

Quý vị sẽ cần đeo băng treo trong vài tuần.

Khi quý vị không sử dụng vai, khuỷu tay, và cánh tay trong một thời gian, chúng có thể bị cứng và yếu. Để ngăn ngừa điều này, hãy làm các bài thể dục và kéo giãn cơ mà bác sĩ chỉ cho quý vị.

Dùng các loại thuốc giảm đau như acetaminophen (Tylenol hoặc nhãn hiệu của cửa hàng) hay ibuprofen (Advil, Motrin, hoặc nhãn hiệu của cửa hàng). Chúng tôi có thể cấp cho quý vị một toa thuốc giảm đau loại mạnh hơn. Dùng thuốc theo đúng chỉ dẫn.

Chườm một bọc nước đá vào khu vực bị đau.

- Cuốn bọc nước đá bằng một miếng vải để bảo vệ làn da của quý vị.
- Dùng bọc nước đá từ 10 đến 15 phút mỗi giờ.
- **Đừng** để nước đá tại chỗ trong hơn 15 phút.

Sắp xếp để gặp bác sĩ (hoặc chuyên gia xương) trong vòng một đến hai tuần để kiểm tra chấn thương của quý vị.

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

Thông tin này không thay thế lời chuyên viên y tế cố vấn cho quý vị.

## **Gãy Xương Đòn (Xương Đòn Bị Vỡ) – tiếp theo** **Broken Collarbone (Fractured Clavicle) - continued**

---

### **Giúp chữa lành xương của quý vị**

Có thể mất vài tuần đến vài tháng để chữa lành xương đòn bị gãy của quý vị. Quý vị có thể thấy một vết xương lồi lên tại nơi xương bị gãy. Điều này bình thường.

Từ lúc quý vị bị chấn thương cho đến 4-6 tuần sau khi quý vị ngưng đeo băng treo:

- Ăn các thực phẩm giàu canxi (như sữa, pho mát, sữa chua, bông cải xanh, cải xoăn, đậu, quả hạnh nhân, và đậu phụ).
- Ăn các thực phẩm giàu vitamin D (như sữa, trứng, cá hồi nấu chín, cá ngừ và cá mòi đóng hộp, và dầu gan cá tuyết).
- Đừng làm bất kỳ sinh hoạt nào có tác động mạnh mà có thể khiến xương bị gãy một lần nữa (chẳng hạn như bóng bầu dục, khúc côn cầu, bóng vợt, trượt tuyết, trượt ván tuyết, đi xe đạp).

### **Để tìm hiểu thêm, nên hỏi:**

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- HealthLinkBC - gọi số: 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc và khiếm thính) hoặc vào trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)