

Emergency Services

خدمات اورژانس

شکستگی ترقوه (ترک خوردگی ترقوه)

Broken Collarbone (Fractured Clavicle)

چگونه در منزل از خود مراقبت کنید

برای جلوگیری از حرکت استخوان شکسته باید از بند محافظ استفاده کنید. بند محافظ، از بازوی شما محافظت کرده و ترقوه شما را در حین ترمیم در جای خود نگه میدارد. لازم است بمدت چند هفته از بند محافظ استفاده کنید.

وقتی که مدتی از شانه، آرنج و بازوی خود استفاده نکنید، ممکن است این اعضاء دچار خشکی و ضعف شوند. برای جلوگیری از چنین اتفاقی ورزشها و نرمشهایی را که پزشکتان توصیه میکند، انجام دهید.

از داروهای مسکنی مانند استامینوفن (تایلنول)، یا داروهای مشابه با مارک فروشگاهها) یا ایبuprofen (ادویل، موتیرین یا داروهای مشابه با مارک فروشگاهها) استفاده کنید. ممکن است داروهای مسکن قویتری را برای درد شما تجویز کنیم. داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

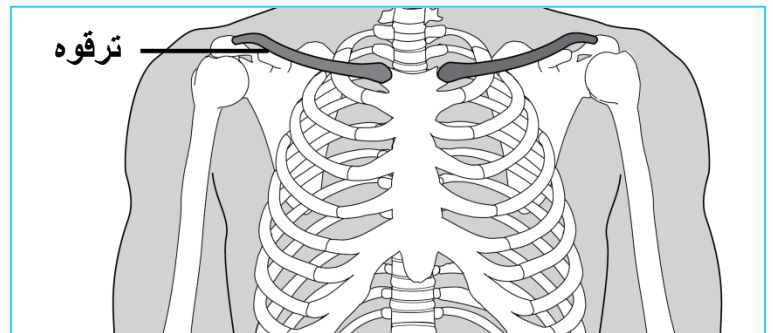
بر روی محل درد کیسه یخ بگذارید.

- روی کیسه یخ را با یک پارچه بپوشانید تا از پوست خود (در مقابل سرمازدگی) محافظت کنید.
- هر یک ساعت بمدت 10 تا 15 دقیقه از کیسه یخ استفاده کنید.
- کیسه یخ را بیش از 15 دقیقه بر روی محل درد قرار ندهید.

برای بررسی آسیب دیدگی، ظرف یک تا دو هفته با پزشک (یا متخصص استخوان) قرار ملاقات بگذارید.

شما دچار شکستگی (ترک خوردگی) ترقوه شده اید. ترقوه، استخوان سینه را به کتف متصل میسازد. این استخوانها با هم بازوهای شما را در جای خود نگه میدارند.

بیشتر شکستگی های ترقوه نیازی به عمل جراحی ندارند. ممکن است برای بررسی این آسیب، شما را به پزشک متخصص معرفی کنند.



چه وقت کمک بخواهیم

در موارد زیر به پزشک خانواده خود و یا به واک-این-کلینیک مراجعه کنید:

- درد شدیدی دارید که با داروهای مسکن از بین نمیرود.
- درد یا تورم در نقطه ای که شکستگی وجود دارد بدتر شده است.
- انگشتان طرف آسیب دیده بیحس شده و یا گز گز میکنند.
- انگشتان طرف آسیب دیده آبی یا کبود شده باشند.
- کف دست یا بازوها در طرف آسیب دیده ورم کرده یا ضعیف شده باشند.

کمک به ترمیم استخوان

ممکن است ترمیم شکستگی ترقوه هفته ها یا ماهها بطول بینجامد. ممکن است در محل شکستگی متوجه یک برآمدگی استخوانی شوید. این وضعیت طبیعی است. از زمان آسیب دیدگی تا 4 الی 6 هفته پس از عدم استفاده از بند محافظ:

- غذاهائی را مصرف کنید که حاوی مقادیر زیادی کلسیم هستند (مانند: شیر، پنیر، ماست، بروکلی، کلم برگ، حبوبات، بادام و توفو).
- غذاهائی را مصرف کنید که حاوی مقادیر زیادی ویتامین D هستند (مانند: شیر، تخم مرغ، ماهی سالمون پخته، کنسرو ماهی تون، و ساردین و روغن ماهی کاد).
- از هر گونه فعالیت شدید ورزشی که ممکن است منجر به شکستگی مجدد این استخوان شود اجتناب کنید (مانند: فوتبال، هاکی، لاکراس، اسکی، اسنو بُرد و دوچرخه سواری).

برای آنکه بیشتر بدانید خوب است سوال کنید:

- از پزشک خانواده خود
- با هلت لینک بی . سی به شماره 1-1-8 تماس بگیرید، (با شماره 1-1-7 برای ناشنویان و یا کم-شنویان) و یا به آدرس اینترنتی: www.HealthLinkBC.ca مراجعه کنید.