

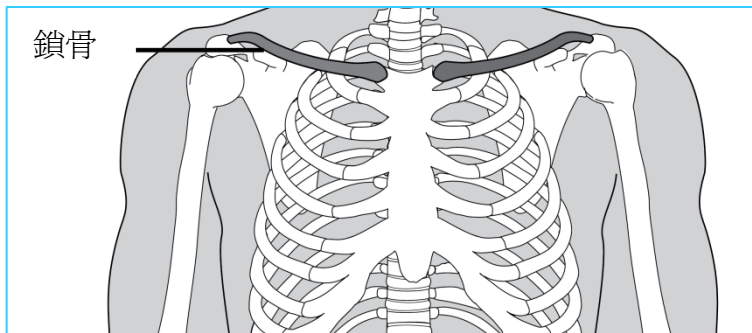
急救服務 Emergency Services

## 鎖骨斷裂

### Broken Collarbone (Fractured Clavicle)

您的鎖骨斷裂了。鎖骨連接胸骨和肩胛骨。這些骨骼互相連接，以固定手臂位置。

大部分鎖骨折斷均不用手術治理。但您或會被轉介至專科醫生，為您檢查傷勢。



#### 何時求助

如果出現以下情況，便要見家庭醫生或到即時掛號診所：

- 您感到劇痛，即使服食止痛藥亦無法止痛。
- 折骨部位的痛楚或腫脹惡化。
- 折骨一邊的手指麻痺和刺痛。
- 折骨一邊的手指呈紫藍色。
- 折骨一邊的手和手臂腫脹無力。

#### 如何在家護理

您或需要掛上繃帶以防止骨骼移位。掛繃帶可承托您的手臂，讓您在康復期間能固定鎖骨位置。

您或要掛上繃帶數周。

當您在一段時間沒有運動肩膀、手肘和手臂，這些部位便會變得僵硬和無力。為了預防這情況，您要依照醫生吩咐保持運動和拉筋。

服食乙酰氨基酚 (Tylenol 或其他品牌) 或布洛芬 (Advil、Motrin 或其他品牌) 等止痛藥。醫護人員或會為您處方較強的止痛藥。您要按指示服藥。

在痛楚的部位作冷敷。

- 用布包裹著冷敷包，以保護皮膚。
- 每小時冷敷10至15分鐘。
- 不要冷敷超過15 分鐘。

安排在一至兩個星期內約見醫生（或骨醫），為您的傷勢作檢查。

## 鎖骨斷裂——續前頁

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

---

#### 幫助骨骼復元

鎖骨斷裂需要多個星期甚至數個月才能復元。您或會留意到在折骨處出現骨骼凸起，這是正常現象。

由受傷至停止掛繃帶後的4至6周內，您應：

- 進食高鈣食物（例如牛奶、芝士、酸奶、西蘭花、羽衣甘藍、豆、杏仁及豆腐等）。
- 進食維他命 D 豐富的食物（例如牛奶、蛋、經煮熟的三文魚、罐裝吞拿魚及沙丁魚及鱈魚肝油）。
- 避免劇烈運動（例如足球、曲棍球、袋棍球、滑雪、雪地滑板、自行車等），免致骨骼再度折裂。

想了解更多，可透過以下途徑查詢：

- 家庭醫生
- 卑詩健康結連——致電 8-1-1（失聰或有聽障人士請撥 7-1-1），或上網到：  
[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)