

Patient Information

Polish

Urazy klatki piersiowej

Ta ulotka informacyjna zawiera porady dla pacjentów, u których stwierdzono którykolwiek z poniższych urazów:

- złamanie żeber,
- złamanie mostka,
- stłuczenie w obrębie klatki piersiowej.

Urazy klatki piersiowej mogą być niezwykle bolesne, a powrót do zdrowia często zajmuje kilka tygodni. Ogólnie można przyjąć, że jedno złamane lub stłuczone żebro może boleć przez kilka tygodni lub nawet dłużej, jeśli uszkodzono więcej niż jedno żebro. Kaszel i głębokie oddychanie mogą powodować ból (ze względu na ruchy wykonywane w obrębie złamanego lub stłuczonego obszaru ciała), ale stanowią ważną pomoc podczas powrotu do zdrowia.

Nie istnieje żaden specjalny sposób leczenia złamanych żeber (często nie ma konieczności wykonywania prześwietlenia klatki piersiowej, ponieważ leczenie stłuczonych żeber nie różni się od leczenia złamanych żeber) — uraz powinien wyleczyć się w sposób naturalny. Należy zażywać środki przeciwbólowe oraz przestrzegać zaleceń umieszczonych w tej ulotce.

Zalecenia

W przypadku urazu klatki piersiowej główne zagrożenie wiąże się z gromadzeniem w płucach flegmy (normalnej wydzieliny klatki piersiowej), ponieważ kaszel, który normalnie usuwa jej nadmiar, sprawia ból. Może to prowadzić do infekcji klatki piersiowej — zagrożenie jest większe w przypadku palaczy i osób cierpiących na choroby dróg oddechowych.



Patient Information

Polish

Aby zapobiegać infekcji, należy:

- Wykonywać regularne ćwiczenia oddechowe (na przykład co godzinę brać 5 bardzo głębokich oddechów, przytrzymując każdy oddech przez 3 sekundy).
- Kaszleć, jeśli zachodzi taka potrzeba. Pomimo bólu, jaki sprawia kaszel, jest on **niezwykle ważny**, ponieważ usuwa flegmę. Pacjentom wygodniej będzie kaszleć, jeśli bolący obszar ciała będzie podparty poduszką — po kilku dniach można zacząć podpirać go ręką. Warto dbać o przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów, ponieważ może to ułatwić pozbywanie się flegmy.
- Zachowywać aktywność (na przykład spacerować), ponieważ usprawnia to oddychanie.
- Regularnie zażywać środki przeciwbólowe przepisane przez lekarza lub zakupione bez recepty (na przykład paracetamol lub ibuprofen), ponieważ ułatwi to kaszel oraz głębokie oddychanie. Niektórym pacjentom mogą również zostać przepisane opioidy, na przykład kodeina lub tramadol.
- Przez pierwszych kilka nocy można spróbować spać w pozycji siedzącej, ponieważ może to przynosić ulgę.
- Poruszać ramionami, wykonując lekkie czynności, unikając podnoszenia ciężkich przedmiotów.



Patient Information

Polish

Zgłoś się do swojego lekarza pierwszego kontaktu (GP), jeśli:

- pojawi się zadyszka;
- wystąpi wykrztuszenie zielonej, żółtej lub zabarwionej krwią plwociny (flegmy);
- zaczniesz źle się czuć i pojawi się gorączka;
- ból nie jest odpowiednio kontrolowany (w tym przypadku możesz także zwrócić się z prośbą o poradę do farmaceuty).

Ta ulotka służy wyłącznie celom informacyjnym. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub jeśli objawy ulegają pogorszeniu, skontaktuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu (GP) lub z **oddziałem ratunkowym (Emergency Department)** pod numerem telefonu 01935 384 355.

Jeśli życzysz sobie otrzymać tę ulotkę w innym formacie, na przykład dużym drukiem, zadzwoń na numer telefonu: 01935 384256

