



تاریخ	۳۰
مهر	۱۴۰۳
دوشنبه	

هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

این شماره: شکستگی دنده

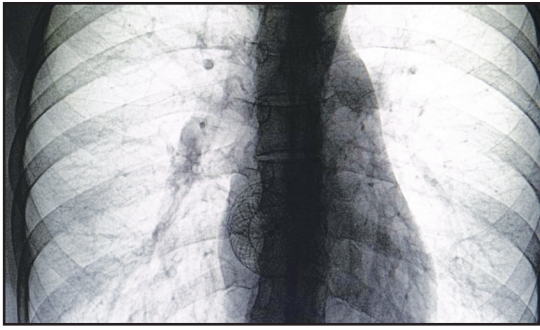
سلامت



صفحه	۶
شماره	
۴۰۴۲	
سال	سی ام

درمان شکستگی قفسه سینه

دکتر مصطفی شاهرضایی



درد در قسمت سینه به اشکال مختلف ظاهر می شود و گاهی اوقات نمایانگر مشکلات قلبی است، اما علل مختلف دیگر نیز ممکن است وجود داشته باشد. برخی از این عوامل جدی هستند، اما بسیاری از آن ها بی خطرند. در این مقاله، با علل مختلف درد در قسمت سینه و علائم آشنا می شوید و همچنین راهکارهای درمان خانگی را برای مقابله با آن بررسی می کنیم. اغلب این عوامل به قلب یا ریه ها مرتبط هستند اما بسیاری از مواقع آسیب های وارد شده به قفسه سینه مربوط به دنده ها و شکستگی آن ها است. در این مقاله به این موضوع می پردازیم پس با ما همراه باشید.

نشانه های شکستگی دنده

علائم شکستگی دنده ممکن است به شرح زیر باشد: درد در قسمت سینه؛ یکی از نشانه های مهم شکستگی دنده، درد در منطقه سینه است، به خصوص هنگام نفس کشیدن.

تنفس عمیق؛ تنفس عمیق، به ویژه در حین شکستن دنده، می تواند منجر به درد شدید شود.

سرفه و عطسه؛ سرفه یا عطسه کردن نیز ممکن است باعث افزایش درد در منطقه شکستگی دنده شود.

مشکل در حرکت بدن؛ بسته به محل شکستگی، خم شدن یا پیچاندن قسمت بالایی بدن ممکن است بسیار سخت باشد.

ورم و قرمزی؛ ضربه یا فشار به ناحیه شکسته شده می تواند باعث ورم و قرمزی شود.

کیبودی؛ در بعضی از موارد، ممکن است کیبودی روی پوست در اطراف شکستگی دیده شود.

توجه داشته باشید که در صورت مشاهده هر یک از این علائم، مهم است که فوراً به پزشک مراجعه کنید تا تشخیص دقیق و درمان مناسب انجام شود.

عوارض خطرناک شکستگی قفسه سینه

شکستگی دنده ممکن است به عوارض جدی و آسیب به رگ های خونی و اعضای داخلی بدن منجر شود. احتمال آسیب دیدگی افزایش خواهد یافت به اندازه ای که تعداد دنده های مشمول شکستگی افزایش یابد. عوارض جانبی حاصل از شکستگی دنده به محل و نحوه شکستگی بستگی دارد، اما به طور کلی عبارتند از:

پارگی یا سوراخی آئورت؛ شکستگی و نوک تیز شدن یکی از سه دنده بالایی قفسه سینه ممکن است باعث پارگی رگ آئورت (رگ خونی اصلی) گردد.

سوراخ شدن ریه؛ شکستگی و نوک تیز شدن یکی از دنده های میانی می تواند سبب سوراخ شدن ریه شده و به عملکرد طبیعی آن آسیب برساند. آسیب دیدگی پطحال، کبد یا کلیه ها؛ شکستگی دنده های پایینی در قفسه سینه، اگر همراه باشد، ممکن است به آسیب دیدن پطحال، کبد یا کلیه ها منجر شود.

همچنین، لازم به ذکر است که احتمال آسیب دیدگی به اعضای داخلی بدن با توجه به نوع و شدت ضربه و محل شکستگی متغیر است. در هر صورت، در صورت شکستگی دنده، حتماً باید به سرعت به پزشک مراجعه کرده و تشخیص دقیق و درمان مناسب را دریافت کنید.

تشخیص شکستگی قفسه سینه

در طی معاینه جسمانی برای تشخیص شکستگی دنده، پزشک ممکن است با وارد کردن فشار روی دنده ها، وضعیت درد شما را ارزیابی کند. علاوه بر این، با گوش دادن به صدای نفس کشیدن یا مشاهده حرکت قفسه سینه، سعی در تشخیص هر گونه شکستگی یا ترک خوردگی دنده خواهد کرد. پزشک ممکن است برای تشخیص دقیق تر از تصویربرداری ها استفاده کند:

اسکن ایکس

استفاده از اشعه ایکس برای تصویربرداری می تواند وضعیت و سلامت

پیشگیری شکستگی دنده

اقدامات زیر می تواند به کاهش احتمال شکستگی دنده ها کمک کند: محافظت از خود در برابر آسیب های ورزشی. بهتر است هنگام ورزش های تماسی از تجهیزات مراقبتی و کلاه ایمنی مخصوص آن رشته استفاده کنید.

کاهش احتمال زمین خوردن در منزل. به طور منظم کف منزل را تمیز کرده و وسایلی که ممکن است باعث سر خوردن یا گیر کردن پاها و زمین خوردن شود را از کف زمین جمع آوری کنید.

استخوان های خود را تقویت کنید. دریافت مقدار کافی کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی برای داشتن استخوان های قوی بسیار مهم است. به خاطر داشته باشید که باید روزانه حدود ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم و ۶۰۰ واحد بین المللی ویتامین D را از طریق مواد غذایی و مکمل ها دریافت کنید.

تشخیص شکستگی دنده

در طی معاینه برای تشخیص شکستگی دنده، احتمالاً پزشک با وارد کردن فشار بر روی دنده ها وضعیت درد شما را بررسی خواهد کرد. علاوه بر این پزشک با گوش دادن به صدای نفس کشیدن یا مشاهده وضعیت حرکت قفسه سینه اقدام به تشخیص هر گونه شکستگی یا ترک خوردگی دنده خواهد نمود.

همچنین پزشک ممکن است برای تشخیص دقیق یکی از تصویربرداری های زیر را تجویز کند:

اشعه ایکس. استفاده از پرتوهای اشعه ایکس برای تصویر برداری می تواند وضعیت و سلامت استخوان ها را نشان دهد. اما تصویر برداری اشعه ایکس نمی تواند مشکلاتی مثل ترک خوردن دنده یا شکستگی های که تازه اتفاق افتاده است را نشان دهد. البته تصویربرداری با اشعه ایکس می تواند به تشخیص هوا جنبی (Collapse lung) کمک کند.

سی تی اسکن. این تصویر برداری همه جزئیاتی که ممکن است در تصویر برداری اشعه ایکس نادیده گرفته شده باشد را نمایان خواهد کرد. اسکن سی تی اسکن حتی به تشخیص آسیب به بافت نرم و رگ های خونی نیز کمک خواهد کرد. در این تکنولوژی تصویر برداری اشعه ایکس از زوایای مختلف تکرار و با تصویر برداری مقطعی از اعضای داخلی بدن ترکیب خواهد شد.

ام آر آی. این شیوه تصویر برداری نیز می تواند برای نشان دادن بافت های نرم و اعضای داخلی در اطراف دنده ها استفاده شده و نشان دهنده هر گونه آسیب دیدگی در ناحیه قفسه سینه باشد. این شیوه شکستگی های جزئی دنده ها را نشان خواهد داد. در تصویر برداری ام آر آی از آهنربای قوی و امواج رادیویی برای تصویر برداری مقطعی استفاده می شود.

اسکن استخوان. این تکنیک برای دیدن شکستگی های فشاری، جایی که استخوان پس از آسیب های مکرر ترک خورده، مانند دوره های طولانی سرفه بسیار مناسب است. در حین اسکن استخوان، مقدار کمی از مواد رادیواکتیو به جریان خون فرد تزریق شده و این رادیواکتیو در قسمت هایی از استخوان که در حال ترمیم هستند، جمع شده و در نتیجه در حین اسکن استخوانی در تصویر به دست آمده به خوبی مشخص خواهند شد.

درمان شکستگی دنده

اکثر دنده های شکسته در طی شش هفته به خودی خود و بدون نیاز به هیچ درمانی بهبود خواهند یافت. محدود کردن فعالیت ها و کمپرس



یخ ناحیه آسیب دیده از جمله مواردی است که می تواند به بهبودی و تسکین درد کمک کند.

داروها

استفاده از مسکن ها پس از بروز شکستگی دنده از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. زیرا درد در هنگام تنفس عمیق ممکن است تنفس شما را با اختلال مواجه کرده و در نتیجه دچار عوارضی مانند ذات الریه شوید. در صورتی که داروها و مسکن های خوراکی کمکی به کاهش درد شما نمی کند، بهتر است با پزشک در مورد تزریق داروهای بی حسی موقت در اطراف عصب های دنده آسیب دیده خود مشورت کنید.

تورپی

هنگامی که درد شما تحت کنترل قرار گرفت، پزشک ممکن است تمرینات تنفسی را برای عمیق تر نفس کشیدن شما به شما آموزش دهد. زیرا افرادی که دچار شکستگی های دنده می شوند به علت درد ناشی از آن در معرض ابتلا به ذات الریه قرار خواهند داشت. در نتیجه این تمرینات تنفسی می تواند تا حد زیادی به کاهش احتمال بروز عوارض جانبی مثل ذات الریه کمک کند.

در گذشته، پزشکان از باندهای کشی برای فشرده سازی قفسه سینه استفاده می کردند تا به بی حرکت کردن ناحیه آسیب دیده کمک کند. اما امروزه به هیچ وجه استفاده از باندهای کشی برای بستن دنده های شکسته توصیه نمی شود زیرا این کار مانع تنفس عمیق فرد شده و احتمال بروز ذات ریه را تا حد قابل توجهی افزایش خواهد داد.

مراقبت های بعد از شکستگی دنده (درمان خانگی شکستگی دنده)

در صورت شکستن دنده ها می توان با انجام دادن یک سری کارها و انجام ندادن یک سری کارهای دیگر، در خانه از دنده های آسیب دیده مراقبت کرد. استفاده از کیسه یخ یکی از آنهاست. می توان با نگه داشتن منظم کیسه یخ روی دنده ترک خورده، تورم و درد آن را کم کرد.

استراحت کردن و نفس کشیدن به صورت طبیعی می تواند به بهبود سریع تر و همچنین پاک سازی مخاط از ریه ها جلوگیری کند. ورزش نکردن و انجام ندادن فعالیت های سنگین، ترک سیگار و دراز نکشیدن برای مدت طولانی از دیگر کارهایی است که می توان به منظور مراقبت از دنده های شکسته در خانه انجام داد.

چه چیزی برای شکستگی دنده خوب است؟

کمپرس یخ یکی از بهترین گزینه هایی است که می تواند به کاهش درد شکستگی دنده ها کمک کند. مصرف داروهای ضد التهاب نیز می تواند برای آسیب های وارد شده به دنده ها و عضلات اطراف آن بسیار خوب باشد. در کنار این موارد بهترین و مهم ترین کار برای شکستگی دنده، تنفس عمیق است.

راه های غلبه بر بی خوابی و آثار روانی آن

فرماندهی انستیتوی اسکان فارس
معاونت فرهنگی و اجتماعی

اداره مشاوره و مددکاری اجتماعی
سامانه صدای مشاور ۰۹۵۸۰

**برای رفتن به رختخواب
و بیدار شدن یک ساعت
مشخص تعیین کنید**

**وقتی به رختخواب
می روید، اتاق خوابتان باید
کاملاً تاریک و کمی خنک باشد**

**با یک کار آرامش بخش
مانند دوش آب گرم یا
مطالعه به رختخواب بروید**

**هر روز حداقل ۳۰ دقیقه
ورزش کنید؛ البته نزدیک
به خوابتان نباشد**

**عصرها مایعات کمتری
بنوشید؛ تانیازی نباشد نیمه
شب به دستشویی بروید**

**ساعت بیداری تان را
طوری اجرا کنید که هر روز
هفته قابل اجرا باشد**

**شب ها نیم تا یک ساعت
قبل از خواب، تمام منابع
نور آبی را خاموش کنید**

**اگر امکانش نیست اتاقتان
را کاملاً تاریک کنید، چشم
بند بزنید**

**نزدیک به خوابتان سیگار و قهوه
استفاده نکنید، کافئین و
نیکوتین مانع خواب می شوند**

مرکز مشاوره و معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی اسکان فارس

آدرس: پل هر روبروی کلانتری ۱۱ زند

۰۷۱۳۳۲۲۷۰۰۶

عوارض شکستگی دنده

دکتر مهسا موسوی

شکستگی دنده یکی از آسیب دیدگی های شایعی است که زمانی اتفاق می افتد که یکی از استخوان های قرار گرفته در داخل قفسه دنده شکسته یا دچار ترک می شود. شایع ترین علت بروز شکستگی دنده وارد شدن ضربه به قفسه سینه است. این آسیب دیدگی ممکن است در اثر سقوط، تصادف رانندگی یا ورزش های تماسی اتفاق بی افتد.

معمولاً آسیب های وارد شده یا ناحیه دنده باعث ترک خوردگی این ناحیه شده و به اندازه شکستگی استخوان های این ناحیه خطر نخواهد بود. زیرا شکستگی لبه های استخوان می تواند به اندام های داخلی مثل رگ های خونی یا دستگاه تنفسی فرد آسیب جدی برساند.

در بیشتر موارد، دنده های شکسته شده معمولاً طی یک یا دو ماه بهبود می یابند. در درمان عارضه شکستگی دنده، کنترل درد اهمیت بسیار زیادی خواهد داشت. زیرا با کاهش درد فرد می تواند به تنفس عمیق ادامه داده و از بروز عوارض تنفسی مثل ذات الریه (پنومونی) جلوگیری کند.

علت شکستگی دنده

علت اصلی بروز شکستگی های دنده، ضربات مستقیم مثل ضربات ناشی از تصادفات رانندگی، افتادن یا ورزش های تماسی است. علاوه بر این شکستگی دنده ها ممکن است در نتیجه ضربات تکراری در ورزش هایی مثل گلف، قایق رانی یا سرفه های شدید و طولانی اتفاق بیفتند.

عوامل خطر شکستگی دنده

احتمال بروز شکستگی دنده ممکن است به خاطر عوامل خطر زیر افزایش یابد:

پوکی استخوان. ابتلا به این بیماری سبب می شود تا استخوان های شما به مرور زمان تراکم خود را از دست داده و شما را مستعد بروز شکستگی های استخوانی کند.

مشارکت ورزشی. انجام ورزش های تماسی مانند هاکی یا فوتبال، خطر آسیب دیدگی و وارد شدن ضربه به قفسه سینه را تا حد قابل توجهی افزایش خواهد داد.

ضایعه سرطانی در یک دنده. یک ضایعه سرطانی می تواند باعث ضعیف شدن بافت استخوانی شده و آن را در معرض شکستگی قرار دهد.

علائم شکستگی دنده

درد ناشی از شکستگی استخوان معمولاً در زمانی که مشغول فعالیت های زیر باشید، شدت خواهد یافت:

شکستگی دنده یکی از آسیب دیدگی های شایعی است که زمانی اتفاق می افتد که یکی از استخوان های قرار گرفته در داخل قفسه دنده شکسته یا دچار ترک می شود. شایع ترین علت بروز شکستگی دنده وارد شدن ضربه به قفسه سینه است. این آسیب دیدگی ممکن است در اثر سقوط، تصادف رانندگی یا ورزش های تماسی اتفاق بی افتد.

معمولاً آسیب های وارد شده یا ناحیه دنده باعث ترک خوردگی این ناحیه شده و به اندازه شکستگی استخوان های این ناحیه خطر نخواهد بود. زیرا شکستگی لبه های استخوان می تواند به اندام های داخلی مثل رگ های خونی یا دستگاه تنفسی فرد آسیب جدی برساند.

در بیشتر موارد، دنده های شکسته شده معمولاً طی یک یا دو ماه بهبود می یابند. در درمان عارضه شکستگی دنده، کنترل درد اهمیت بسیار زیادی خواهد داشت. زیرا با کاهش درد فرد می تواند به تنفس عمیق ادامه داده و از بروز عوارض تنفسی مثل ذات الریه (پنومونی) جلوگیری کند.