

## 肋骨骨折及胸壁挫傷患者之護理指導

1. 按時服用止痛藥物，視情況以放鬆技巧減輕疼痛及焦慮。
2. 建議拍痰、咳痰並執行深呼吸咳嗽動作，以利肺部擴張及分泌物排出，以減少肺擴張不全及肺炎等合併症。
3. 吸氣、大笑或咳嗽時受傷部位疼痛感會加重，此時建議以手輕壓在胸部挫傷的部位局部支托，可減輕疼痛症狀。
4. 受傷後 48 小時內使用冰敷，每隔 2 小時敷一次，每次不超過 15 分鐘，每天不超過四次；需注意不可將冰塊直接置於皮膚上，可使用毛巾墊於患處再行冰敷。
5. 維持正常生活作息，每日補充 1500-2000 cc 水份，避免痰液過稠，心臟、腎臟、肝臟不佳的人，須限制喝水，喝多會水腫，有服用利尿劑的人，則以醫生限制的水量內攝取水分，並告知多攝取富含高蛋白、高鈣及維生素食物，例如：魚、蛋、奶類及蔬果，飲食無特殊禁忌。
6. 二至三個月內勿提重物及負重工作，並避免劇烈運動。
7. 若有呼吸喘、呼吸困難、胸悶、胸痛症狀或咳血不止，須立即至急診求診。

國軍左營總醫院護理部關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機