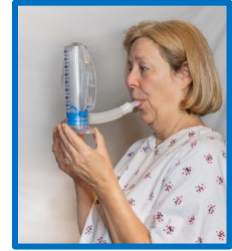


## ІНСТРУКЦІЇ З ВИПИСКИ ПРИ ПЕРЕЛОМІ РЕБЕР

Ви отримали один або кілька переломів ребер. Це може бути дуже болісно, і може знадобитися до 6 тижнів для загоєння. Контроль болю та дихальні вправи є ключем до одужання. Відпочиньте та обмежте свою активність відповідно до вказівок постачальника. Не тягніть, не штовхайте, не піднімайте важкі предмети та не займайтеся спортом. Продовжуйте залишатися активними в повсякденних справах.



### **Ваші постачальники можуть прописати кілька різних типів знеболюючих засобів. Вони можуть включати наступне:**

- ❖ ацетамінофен (тайленол)
  - Якщо у вас захворювання печінки, запитайте у свого лікаря, чи безпечно використовувати Тайленол.
- ❖ Наркотичні знеболюючі
  - Не вживайте алкоголь, не керуйте автомобілем та не керуйте важкими механізмами під час прийому наркотиків.
  - Деякі з наркотичних засобів можуть включати ацетамінофен (тайленол). Якщо так, остерігайтеся додаткового прийому ацетамінофену (тайленолу) з цими препаратами.
  - Приймайте ці ліки під час їжі, щоб зменшити нудоту або блювоту
  - Наркотики можуть посилити запор; збільшити споживання рідини та клітковини. Вам також може знадобитися приймати пом'якшувачі стільця.
- ❖ НПЗЗ, такі як ібупрофен (Advil, Motrin) або Naproxen (Aleve, Naprosyn), допоможуть зменшити біль, лихоманку та набряк.
  - Якщо ви розріджуєте кров, маєте в анамнезі нирки або виразку, запитайте у свого лікаря, чи безпечно використовувати НПЗП
- ❖ Вам також можуть бути призначені м'язові релаксатори (метокарбамол, циклобензаприн або тизанідин). Використовуйте їх відповідно до інструкцій, особливо якщо у вас м'язові спазми.

### **Місцева терапія також може допомогти при болях. Вони можуть включати наступне:**

- Прикладайте лід (у поліетиленовий пакет, загорнутий в рушник) або холодні компреси на ребра перелому на 15-20 хвилин на годину.
- Пластир з лідокаїном також може бути призначений при виписці. Ви можете використовувати до 3 пластирів до 12 годин на день. Припиніть використання пластирів, якщо у вас почервоніння, запаморочення, сонливість, нечіткість зору, дзвін у вухах або сплутаність свідомості.

- Нагрівайтеся за допомогою теплового пакета або гарячого душу/ванни

### Заохочувальний спірометр:

Зробіть глибокий вдих разом із легким кашлем 10 разів на годину. Будь ласка, візьміть із собою спірометр із заохочувальним спірометром, виданий у лікарні або відділенні невідкладної допомоги. Як користуватися стимулюючим спірометром (відскануйте QR-код для демонстрації відео)



1. Сядьте прямо й тримайте пристрій
2. Помістіть мундштук у рот і закрийте губи навколо мундштука.
3. Звичайний видих
4. Вдихніть повільно і якомога глибше
5. Повторюйте принаймні раз на годину під час неспання

Незважаючи на те, що ви стабільно можете виписати додому, можуть виникнути пізні ускладнення — колапс легень або пневмонія. **Негайно зверніться за допомогою, якщо у вас є наступне:**

- Утруднене дихання або раптова задишка
- Посилення болю
- Лихоманка
- Продуктивний або кривавий кашель
- Побічні ефекти від ліків