

## Gabay sa Kalusugan ng Awtoridad ng Ospital Chest Wall Trauma

### (1) Panimula

Ang chest wall trauma ay magdudulot ng pananakit, pasa, paglambot at pamamaga ng napinsalang bahagi at maging ang hirap sa paghinga. Mararamdaman ang matinding pananakit lalo na sa paggalaw, paghinga ng malalim at kapag hinawakan. Madalas ay kinakailangan ng 4-6 na linggo upang gumaling.

### (2) Payo para sa Pangangalaga ng Chest Wall Trauma

Ang pasyenteng dumaranas ng chest wall trauma ay madalas hirap maigalaw ang mga balikat. Mahalagang iagalaw ang napinsalang bahagi. Magsagawa ng 5-6 na cycle ng ehersisyo ng paghinga ng malalim bawat araw, 2-3 beses kada cycle. Upang mabawasan ang pananakit, ilapat ang kamay upang suportahan ang masakit na bahagi kapag umuubo o humihinga ng malalim at iwasang humiga sa parte ng napinsalang bahagi.

Sa kabila ng angkop na pangangalagang ibinigay sa iyo, posibleng magkaroon ng naantalang sintomas o komplikasyon na maaaring maranasan sa hinaharap.

### (3) Kaagad na sumangguni sa iyong doktor kung nakaranas ng alinman sa mga sumusunod na kondisyon:

1. Nanatili o pagtindi ng pananakit ng dibdib;
2. Pag-ubo na may dugo o labis na plema;
3. Kinakapos ang paghinga, hirap sa paghinga;
4. Pananakit ng tiyan;
5. Mataas na lagnat at/o;
6. Anumang hindi karaniwang kondisyon na nagdudulot ng hirap, tulad ng pagkahilo, panghihina o pagkahimatay.

Ang payo para sa pangangalaga sa itaas ay sanggunian lamang.