

Переломы костей

Bone Fractures

A fracture is also called a broken bone. A broken bone is often caused by a fall, an injury or an accident. You may need an x-ray to see if you have a broken bone. After your bone(s) are put back in place, you may have a cast or splint to keep the injured bone(s) from moving. If you have a bad break and other injuries, you may need to have surgery and stay in the hospital. Most bones heal in 6 to 8 weeks.

Signs of a fracture

The area near the broken bone may:

- Hurt
- Feel weak
- Feel numb or tingle
- Be swollen or bruised
- Bleed if the skin is broken
- Look bent if the bones are out of place
- Be hard to move

Your care

- Keep the injured area raised above your heart as much as possible to reduce swelling. Use pillows to raise your injured hand or foot above the level of your heart.
- Use ice to lessen pain and swelling for the next 1 to 2 days. Put the bag of ice on the cast or splint over the injury for 15 to 20 minutes every hour.
- Take your medicines as directed.

Переломы зачастую возникают в результате падения, травмы или аварии. Для диагностики перелома могут сделать рентгеновский снимок. После того, как кость поставят на место, чтобы ее зафиксировать, могут наложить гипс или шину. Если у вас сложный перелом и другие травмы, может понадобиться операция и пребывание в больнице. Как правило, кости срастаются за 6–8 недель.

Симптомы перелома

Зона около сломанной кости может:

- Болеть
- Иметь ощущение слабости
- Неметь или покалывать
- Опухать или синеть
- Кровоточить, если кожа повреждена
- Выглядеть изогнутой, если кость смещена
- Быть неподвижной

Лечение

- Чтобы уменьшить отек, держите травмированную конечность выше груди. Для этого можно использовать подушки.
- Для уменьшения боли и отека 1–2 дня прикладывайте лед. Каждый час на гипс или шину на 15–20 минут прикладывайте пакет со льдом.
- Принимайте лекарства согласно указаниям врача.

If you have a cast

- Check the skin around the cast every day. Call your doctor if you have red or sore spots.
- Put lotion on dry areas.
- Do not use lotion or powders if you have blisters or stitches on your skin under the cast.
- Use a hair dryer daily, set on cool. This keeps your cast dry, comfortable and helps relieve itching.
- Call your doctor if your cast fits loosely. The cast can slide around causing skin irritation.
- Exercise your fingers or toes. This improves blood flow and helps healing.
- Use a nail file to file rough edges on your cast.
- **Do not** scratch the skin under your cast with sharp or pointed objects.
- **Do not** put pressure on any part of your cast or splint as it may break.
- Keep your cast or splint dry by putting a plastic bag over it when bathing.
- Use a hair dryer if your cast gets wet.
- Call your doctor or clinic to schedule an appointment to get your cast removed after the bone has healed.

Если вам наложили гипс

- Каждый день проверяйте кожу вокруг гипса. Если появились покраснения или язвы, позвоните врачу.
- Наносите лосьон на сухие участки.
- Не используйте лосьон или порошок, если на коже под гипсом есть волдыри или швы.
- Ежедневно обдувайте кожу холодным воздухом с помощью фена. Таким образом, гипс будет сухим, зуд уменьшится, и вам станет комфортнее.
- Если гипс не плотно прилегает, позвоните врачу. Гипс может перекручиваться и раздражать кожу.
- Шевелите пальцами рук или ног. Это улучшает кровообращение и способствует заживлению.
- Для сглаживания острых концов на гипсе используйте пилочку для ногтей.
- **Не чешите** кожу под гипсом острыми предметами.
- **Не давите** на гипс или шину, поскольку они могут сломаться.
- Во время принятия душа или ванны наденьте на гипс или шину пластиковый пакет, чтобы они не намокли.
- Если гипс намокнет, высушите его феном.
- Когда кость срастет, позвоните в больницу, чтобы вам сняли гипс.

Call your doctor right away if:

- You have trouble breathing, chest pain or confusion.
- You have pain that does not go away.
- Your skin or nails of the injured hand or foot are blue, gray, cold or numb.
- Your cast gets damaged or breaks.
- You have new stains or an odor coming from under the cast.
- You have swelling that makes your cast feel too tight.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Немедленно позвоните врачу, если:

- Вам трудно дышать, у вас боль в груди или дезориентация.
- У вас боль, которая не проходит.
- Кожа или ногти на руке или ноге стали синими, серыми, холодными или онемели.
- Гипс сломался.
- Внутри гипса появились пятна или неприятный запах.
- Конечность отекает, в результате чего гипс стал тесным.

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.