

كيف نعتني بالعظام المكسورة

تهدف هذه النشرة إلى مساعدتك للعناية بالأطفال والمراهقين ريثما تلتئم العظام المكسورة أو الأربطة الممزقة. والمقصود بالرباط هنا هو النسيج القوي المطاط الذي يربط العظام ببعضها البعض.

التخفيف من الورم

قد تسبب إصابة طفلك بعض الورم والانتفاخ لبضعة أيام. ويمكن أن يؤدي هذا الورم إلى:

- ضغط أو ما يشبه النيبض في الجبيرة أو رباط التثبيت
- الاحساس بأن الجبيرة مشدودة للغاية
- الألم

وللمساعدة على منع الورم أو التقليل منه، يجب:

- المحافظة على الذراع أو الساق في الجبيرة مرفوعاً على وسادة بحيث تكون أعلى من مستوى القلب
- تحريك المفاصل الموجودة على طرفي الجبيرة تكراراً، وذلك لمنع تصلب المفاصل

إذا كان لدى طفلك:

- جبيرة طويلة على الذراع ⇨ حرّك الكتف وأصابع اليد
- جبيرة قصيرة على الذراع ⇨ حرّك الكتف، والكوع، وأصابع اليد
- جبيرة طويلة على الساق ⇨ حرّك الورك وأصابع القدم
- جبيرة تحت الركبة ⇨ حرّك الورك، والركبة وأصابع القدم

التخفيف من الألم

قد يشعر طفلك أو ابنك المراهق ببعض الألم لبضعة أيام. قدّم له الدواء المضاد للألم، ولكن يرجى إتباع التعليمات على علبة الدواء بعناية. يمكنك إعطاء الطفل: أسيتامينوفين (أدفيال) acetaminophen (تايبلنول® Tylenol، تمبرا® Tempra) أو ibuprofen (أدفيال® Advil، موترن® Motrin) إذا وصف لك الطبيب كورديين، يمكنك منع الامساك (براز صلب يصعب خروجه من الجسم) بواسطة:

- التأكد من أن طفلك يحصل على الكثير من السوائل، والفواكه، والخضار والألياف

إذا استمر طفلك يعاني من الامساك، تحدث مع الصيدلي عن دواء يساعد على تليين البراز أو أي علاج آخر.

العناية بالجبيرة تساعد الجبيرة أو رباط التثبيت على منع المكان المصاب من الحركة، بحيث تستطيع العظام والأربطة أن تلتئم بشكل جيد.

كيفية العناية بالجبيرة التي يستعملها طفلك أو ابنك المراهق:

1. يجب المحافظة عليها نظيفة وجافة:

- للجبانر المصنوعة من الجبس، لا تغطي الجبيرة خلال فترة 24-48 ساعة الأولى.
- للجبانر المصنوعة من فايبر غلاس، لا تغطي الجبيرة خلال فترة 30 دقيقة-1 ساعة. من الضروري أن تحافظ على الجبيرة مكشوفة للهواء الطلق حتى تجف تماماً.
- تجنب الماء حول منطقة الجبيرة - لا يسمح بأخذ حمام، أو دوش أو السباحة (حمام باستعمال الاسفنجة المبللة بالماء فقط)
- لا تسمح لطفلك بالمشي في برك المياه الصغيرة الراكدة، أو الحشيش المبلل، أو في الثلج

2. يجب عدم إلحاق الضرر أو الأذى بالجبيرة:

- احرص على عدم اصطدام الجبيرة بأي جسم أو سطح صلب
- لا تقطع أي جزء من الجبيرة أو حول أطرافها
- لا تسحب إلى الخارج أي جزء من البطانة الموجودة تحت الجبيرة

3. يجب العناية بالجلد تحت الجبيرة:

- لا تستعمل أشياء حادة لحك الجلد تحت الجبيرة. إن هذا من شأنه أن يؤدي إلى تهيج الجلد.
- تجنب دخول أي قطع من الطعام أو فتات الخبز تحت الجبيرة لأن هذا من شأنه أن يؤدي إلى تهيج الجلد.
- إذا شعر طفلك بضرورة الحك تحت الجبيرة، حاول نفخ هواء بارد تحت الجبيرة، باستعمال مروحة أو جهاز تجفيف الشعر على البارد.

4. لا تسمح لطفلك باستعمال طلاء الأظافر أو ارتداء الخواتم على أصابع اليد أو القدم حيث توجد الجبيرة. من الضروري أن تكون قادراً على رؤية الأظافر للتأكد من أن الجبيرة لا تضغط على الأوعية الدموية. كما أن الورم الذي ينتج عن الإصابة يمكن أن يحبس الخواتم على أصابع اليد أو القدم.

5. لا تسمح لطفلك بالمشي على الجبيرة، إلا إذا سمح الطبيب بذلك.

ما هي كمية المسكنات التي يجب أن أعطيها لطفلي؟

يتم تحضير الأدوية المضادة للألم في درجات مختلفة من التركيز (عدد المليغرامات من الدواء في كل مليلتر، أو قرص أو تحميلة). انظر نسبة التركيز على زجاجة الدواء، واقرأ التعليمات بكل عناية.

وزن طفلي: _____

أسيتامينوفين (تايبلنول®، تمبرا®)

الجرعة: 10-15 ملغم/كلغ من الوزن، كل 4 ساعات. يجب ألا يتجاوز عدد الجرعات 6 في كل 24 ساعة.

الجرعة التي يتناولها طفلي: _____

أيبوبروفين (أدفيال®، موترن®) يجب عدم إعطاء هذه الأدوية للأطفال دون سن 6 أشهر.

الجرعة: 10 ملغم/كلغ من الوزن، كل 6-8 ساعات. يجب ألا يتجاوز عدد الجرعات 4 في كل 24 ساعة.

الجرعة التي يتناولها طفلي: _____

يجب أن تعود إلى قسم الطوارئ إذا كان طفلك أو ابنك المراهق:

- يعاني من زرقة أصابع اليدين أو القدمين، أو برودة شديدة أو إنتفاخ كبير
- يعاني من عدم القدرة على تحريك أصابع اليدين أو القدمين
- لديه إحساس بالخدر، أو الوخز كالدبابيس والأبر أو "انعدام" الإحساس في المنطقة المصابة
- لديه إحساس بالألم يزداد سوءاً
- لديه إحساس بالألم لا يتحسن مع الأدوية المضادة للألم
- يقول لك أن الجبيرة مشدودة جداً
- لديه جبيرة طرية، أو مكسورة أو مبللة

موعد للمتابعة

اتصل هاتفياً في يوم العمل التالي بعد إصابة طفلك أو ابنك المراهق لتأخذ موعداً للمتابعة في عيادة طب العظام.

613-737-2222 (محلياً)

1-866-736-2436 فرعي 2222 (مجاناً من خارج

أوتاوا)

أيام الاثنين - الجمعة، 8 صباحاً-4 بعد الظهر

يتم تحديد غالبية المواعيد خلال 10 أيام بعد زيارتك قسم الطوارئ، وذلك حسب إصابة ابنك والعلاج المخصص له.

يرجى مراعاة ما يلي في يوم موعد المتابعة:

- يرجى أن تحضر معك بطاقة الصحة سارية المفعول الخاصة بطفلك أو ابنك المراهق
- توقع أن تستمر هذه الزيارة 2-3 ساعات على الأقل.

موعد عيادة طب العظام

التاريخ: _____

الساعة: _____

المكان: عيادة طب العظام، 4 - C، الطابق الأرضي

أرقام هواتف من المهم أن تعرفها

تيلي هيلث أونتاريو Telehealth Ontario

1-866-797-0000

معلومات صحية يوفرها ممرضات وممرضون
مُسجّلون، 24 ساعة في اليوم 7 أيام في الأسبوع
للأشخاص المصابين بضعف السمع أو الصمم

1-866-797-0007

خط هاتف المعلومات من دائرة الصحة العامة في أوتاوا
613-724-4179

المعلومات الصحية بكيبك Québec info-santé:
إتصل بـ 8-1-1



401 Smyth Road Ottawa, ON K1H 8L1

هاتف: 613-737-7600 فاكس: 613-738-4288

@CHEOHospital CHEOkids CHEO videos

www.cheo.on.ca



Fractures

الكسور

كيف نعتني بالعظام المكسورة



مستشفى الأطفال في شرق أونتاريو

www.cheo.on.ca