

كسور العظام

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.

يطلق على الكسور كذلك اسم كسور العظام. تحدث الكسور عادة نتيجة السقوط، أو الإصابات أو الحوادث. وقد تحتاج إلى إجراء أشعة سينية للتحقق مما إذا كنت تعاني من كسور العظام. بعد إعادة العظمة (العظام) إلى مكانها، قد تحتاج إلى جبيرة لحماية العظام المصابة من الحركة. إذا ما كنت تعاني من كسر شديد وإصابات أخرى، فقد تحتاج إلى إجراء جراحة والبقاء في المستشفى. ومعظم الكسور تلتئم في خلال 6 إلى 8 أسابيع.

Signs of fractures

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

أعراض الكسور

قد تتعرض المنطقة القريبة من العظام المكسورة إلى:

- الألم
- الشعور بالضعف
- الشعور بالتنميل أو الخدر
- التورم أو الرضوض
- النزيف إذا ما كانت البشرة مفتوحة
- المظهر المثني إذا ما كانت العظام قد خرجت من مكانها
- صعوبة الحركة

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.

الاعتناء بصحتك

- ارفع المنطقة المصابة فوق مستوى القلب بأكثر قدر ممكن للحد من التورم. استخدم الوسادات لرفع اليد المصابة أو القدم فوق مستوى القلب.
- استخدم الثلج للحد من الآلام والتورم على مدار اليوم أو اليومين التاليين. ضع كيس الثلج على الجبيرة فوق الإصابة لمدة تتراوح ما بين 15 إلى 20 دقيقة كل ساعة.
- تناول الأدوية وفقاً للتعليمات.

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.

في حالة وجود جبيرة:

- تحقق من حالة البشرة في المنطقة المحيطة بالجبيرة كل يوم. اتصل بالطبيب إذا كانت لديك أية بقع حمراء أو متقشرة.
- ضع كريم مرطب (لوشن) على المناطق الجافة.
- لا تستخدم الكريم المرطب أو البودرة إذا كنت تعاني من البثور أو الغرز على الجلد في المنطقة الموجودة أسفل الجبيرة.
- استخدم مجفف الشعر يوميًا، واضبطه على الهواء البارد. هذا الأمر من شأنه أن يحافظ على جفاف الجبيرة ويجعلها مريحة كما يقلل من الشعور بالحكة.
- اتصل بالطبيب إذا ما كانت الجبيرة غير مثبتة جيدًا. من الممكن أن تنزلق الجبيرة حول المنطقة المصابة مما قد يتسبب في التهاب الجلد.
- يرجى تمرين الأصابع أو أصابع القدمين. وهو ما يعزز من تدفق الدم ويساعد على الالتئام.
- استخدم مبرد الأظافر لبرد الحواف الخشنة للجبيرة.
- لا تحك البشرة تحت الجبيرة باستخدام أدوات حادة أو ذات سنون.
- لا تضغط على أي من أجزاء الجبيرة حيث انها قد تتكسر.
- حافظ على جفاف الجبيرة بوضع كيس بلاستيكي فوق الجبيرة عند الاستحمام.
- استخدم مجفف الشعر في حالة بلل الجبيرة.
- اتصل بالطبيب أو العيادة لترتيب موعد لفك الجبيرة بعد التئام العظام.

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.

اتصل بالطبيب على الفور في أي من الحالات التالية:

- إذا ما كنت تعاني من مشاكل في التنفس، أو آلام في الصدر أو اضطراب.
- إذا ما كنت تعاني من آلام لا تزول.
- تحول البشرة أو الأظافر في اليد المصابة أو القدم المصابة إلى اللون الأزرق، أو الرمادي، أو إذا ما شعرت بالبرودة أو التتميل في هذه المنطقة.
- في حالة تلف أو تكسر الجبيرة.
- إذا ما كان لديك بقع جديدة أو في حالة انبعاث رائحة من تحت الجبيرة.
- إذا ما كنت تعاني من تورم يجعل الجبيرة ضيقة للغاية.

تحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.