

# 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 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

### 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.

Переломом называется сломанная кость. Причиной переломов костей часто являются падения, травмы или аварии. Чтобы проверить, не сломана ли у вас кость, вам может понадобиться рентген. После того, как ваша кость (кости) будет поставлена на место, вам могут наложить гипс или шину для удержания травмированной кости (костей) в неподвижном состоянии. Если у вас тяжелый перелом и другие травмы, может понадобиться хирургическая операция и пребывание в больнице. Большинство костей срастаются за 6–8 недель.

### Признаки перелома

Область около сломанной кости может:

- болеть;
- стать слабой;
- онеметь или покалывать;
- опухнуть или иметь кровоподтек;
- кровоточить, если кожа повреждена;
- выглядеть искривленной, если кости находятся не на своем месте;
- плохо двигаться.

### Первая помощь

- Держите травмированный участок как можно выше уровня грудной клетки, чтобы избежать отека. Чтобы приподнять вашу травмированную руку или ногу выше уровня грудной клетки, используйте подушки.

- 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.

### 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.

- Для уменьшения боли и отека используйте лед в течение ближайших 1–2 дней. Каждый час на гипс или на шину поверх раны на 15–20 минут накладывайте пакет со льдом.
- Принимайте лекарства в соответствии с рецептом.

### Если у вас гипс:

- Каждый день осматривайте кожу вокруг гипса. Если на ней есть покраснения или воспаления, позвоните своему врачу.
- Сухие участки кожи смачивайте лосьоном.
- Не используйте лосьон или присыпку, если на коже под гипсом у вас есть волдыри или швы.
- Ежедневно пользуйтесь обычным феном, установленным на подачу холодного воздуха. Это поможет гипсу оставаться сухим, комфортным и устранил зуд.
- Если гипс стал слишком свободным, позвоните своему врачу. Гипс может перемещаться, вызывая раздражение кожи.
- Шевелите пальцами рук или ног. Это улучшает кровообращение и способствует быстрому заживлению.
- Для выравнивания острых краев гипса используйте пилочку для ногтей.
- **Не** чешите кожу под гипсом острыми или заостренными предметами.
- **Не** надавливайте ни на какую часть гипса или шины, поскольку они могут сломаться.
- При купании надевайте на ваш гипс или шину пластиковый пакет, чтобы он оставался сухим.

- 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 ваш гипс намок, воспользуйтесь феном для волос.
- После срастания кости позвоните своему врачу или в свою клинику, чтобы назначить время снятия гипса.

### **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.**

### **Немедленно позвоните своему врачу, если:**

- Вам трудно дышать, вы чувствуете боль в груди или находитесь в замешательстве.
- У вас боль, которая не проходит.
- Кожа или ногти на травмированной руке или ноге стали синими, серыми, холодными или онемели.
- Ваш гипс сломан или поврежден.
- Под гипсом появились новые пятна или неприятный запах.
- У Вас отек, из-за которого ваш гипс стал для вас слишком тесным.

**Если у вас имеются какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к вашему врачу или медсестре.**