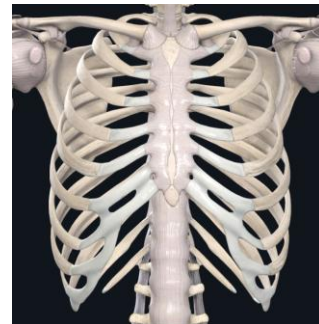


屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	外傷醫學科	編號：衛教-急診-05
主 題	肋骨骨折病人注意事項	2023.03.01 訂定
製作單位	急診	

一、什麼是肋骨骨折？

左右對稱分佈在胸旁與胸椎和胸骨連接形成胸廓，用來保護肺、心臟、肝臟等器官的骨骼。肋骨骨折是胸部鈍傷、創傷中最常見之一，人體肋骨共有 12 對最常發生的部位是較少胸部肌肉保護的第 5~9 對肋骨(圖一)，其癒合時間約 6~8 週。第 1~2 對骨折容易造成氣、血胸，死亡率高。第 10~12 對肋骨骨折易造成肝、腎、脾的損傷。



圖一、肺部肋骨構造

取自 台灣急診醫學會・2019 年
<https://www.sem.org.tw/EJournal/Detail/147>

二、造成肋骨骨折原因？

- (一) 高速撞擊：如車禍、高處墜落。
- (二) 外力：如跌倒、撞傷、打傷。
- (三) 運動時反覆的受創：如高爾夫球或划船
- (四) 由嚴重且長期的咳嗽引起。

三、會有什麼症狀？

- (一) 骨折部位會有疼痛感，特別是在吸氣或移動位置時。
- (二) 受傷部位可能出現瘀血、腫脹情形。
- (三) 可能感覺患部有喀啦聲，多出現於肋骨有斷裂或移位。
- (四) 可能出現咳嗽現象，痰中可能有些血。
- (五) 嚴重可能會併發氣胸、血胸及肺或心臟挫傷。
- (六) 若有氣胸或血胸時，可能出現呼吸困難的現象。

四、提供什麼治療？

- (一) 提供適當的氧氣治療及噴霧治療，促進肺部擴張，以利痰液排出，維持正常的血氧濃度。
- (二) 肋骨骨折合併有氣胸、血胸時，醫生會視情況放置胸管引流。
- (三) 使用止痛劑，減輕疼痛，促進良好的胸廓運動。
- (四) 住院初期約一至二日會追蹤胸部 X 光變化。
- (五) 肋骨骨折大部份不需手術治療，肋骨會自行生長癒合，約需二到三個月時間

五、照護注意事項

- (一) 住院期間會教導您咳嗽或深呼吸時，用枕頭或手固定受傷側的胸壁，以防因牽扯而造成疼痛增加。
- (二) 有胸管置入之患者，醫護人員會特別注意引流液量、顏色及性質。
- (三) 依醫囑會給予噴霧治療，維持足夠水化，有助於痰液稀釋及排出。

- (四)醫護人員會隨時觀察您的呼吸情形，如您感到呼吸喘，請隨時告知醫護人員，會協助您使用氧氣。
- (五)肋骨骨折發生後會先臥床休息一至二天，再採漸進式下床活動。如果要下床時，請由未受傷那一側身體起身並先坐起於床邊，沒有不舒服再下床，動作需緩慢。

六、返家注意事項

- (一)適當使用藥物控制疼痛，按時服用藥物，確實執行深呼吸、咳嗽動作。
- (二)維持正常生活作息，每日補充 1500~2000cc 水份，避免痰液過稠，並攝取富含高蛋白、高鈣及維生素食物，例如：魚、蛋、奶類及蔬果，勿偏食，飲食無特殊禁忌。
- (三)二至三個月內勿提重物及負重工作，並激烈運動。
- (四)遠離香菸、二手菸。
- (五)避免感冒。
- (六)按時回診。
- (七)回家後若有發燒、呼吸不順、胸悶或胸痛加劇，呼吸困難或咳血不止，須立即至急診求診。
- (八)教導咳痰、咳嗽時，可使用枕頭固定胸廓，用手支托傷處，減輕疼痛。
- (九)可使用束腹帶固定，減緩疼痛。

參考資料

- 林笑、吳翠娥、李和惠、邱飄逸、羅筱芬 (2019)·骨骼、肌肉、關節疾病病人之護理·於胡月娟總校閱，*內外科護理學(下冊)*(六版，849-1004 頁)·華杏。
- 林佳蓉、劉又瑋(2018) ·呼吸就會痛-淺談肋骨骨折·高醫醫訊，37(11)。取自 <https://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/10704/9.htm>
- 許雅惠、鄭慧萍、官千意(2018)·跨團隊整合照護一位重大創傷病人之護理經驗。台大護理雜誌，14(2)，58-69。
- 葉麗雯、游謹合、陳德坤、吳佩芝 (2023)·照護一位多處肋骨骨折手術後個案入住加護病房之護理經驗。澄清醫護管理雜誌，19(2)，61-70。
- 黃筱瑄、郭貞嬋 (2021)·一位多處肋骨併左鎖骨骨折術後病人之照護經驗·長庚護理，32(1)，93-103。
- 台灣急診醫學會(2019年，8月30日)·重點式超音波個案解析：摔車滑倒受傷後胸痛，但是X光沒骨折耶!·取自 <https://www.sem.org.tw/EJournal/Detail/147>

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！