

## Apakah tanda-tanda amaran yang perlu saya perhatikan?

Jumpa doktor dengan segera atau pergi ke Jabatan Kecemasan sekiranya anda mengalami:



Demam



Batuk yang semakin teruk



Kahak yang pekat atau berdarah



Sesak nafas



Sakit dada yang teruk



Muntah atau sakit perut

Klinik 2A & 2B

Pusat Perubatan TTSH, Tingkat 2

Telefon:

6357 7000 (Talian Utama)

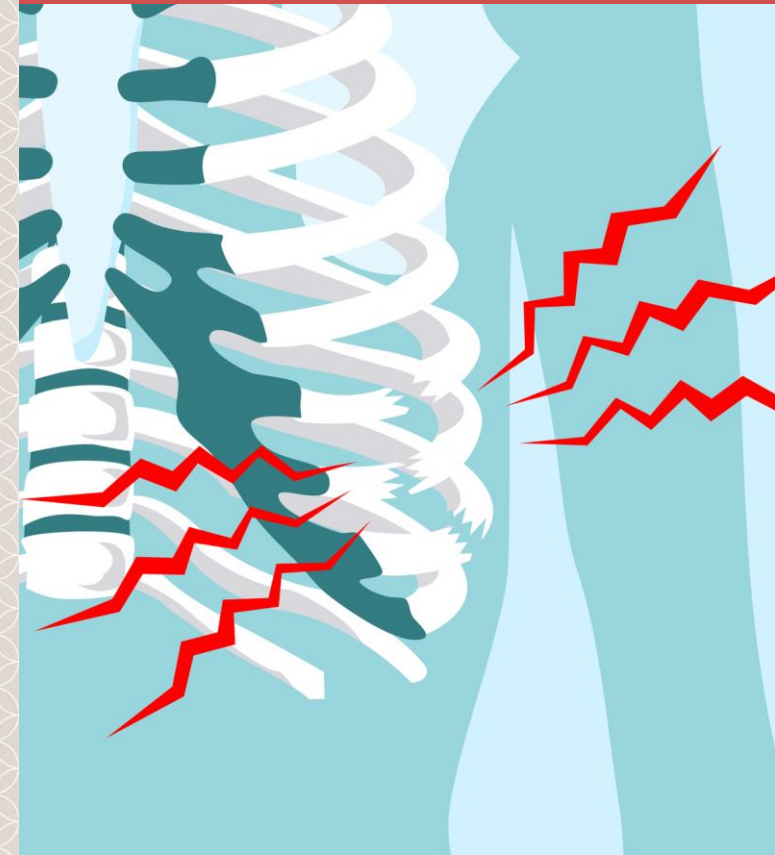


Sila imbas kod QR dengan menggunakan telefon bimbit anda untuk mendapatkan maklumat dalam talian atau kunjungi <http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

Adakah maklumat ini membantu anda? Jika anda ada sebarang maklum balas, sila hantarkan emel kepada [patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

## PERKHIDMATAN TRAUMA

### Fraktur Tulang Rusuk



## Apakah fraktur tulang rusuk?

Fraktur (retakan/kepatahan) tulang rusuk merupakan retakan atau kepatahan pada satu atau lebih tulang rusuk. Ini biasanya disebabkan oleh kesan trauma terhadap bahagian dada, seperti akibat terjatuh.

## Apakah yang harus saya jangkakan?

- Sakit dada yang paling teruk dijangkakan pada minggu pertama dan akan beransur pulih dengan perlahan-lahan selepas itu
- Biasanya kesakitan akan berlanjutan selama lebih kurang 4-8 minggu
- Selepas tempoh ini, mungkin mengalami sedikit ketidakselesaan
- Lebam atau bengkak untuk jangka masa pendek

## Bagaimanakah fraktur tulang rusuk dirawat?

Fraktur tulang rusuk tahap ringan biasanya sembuh sendiri dalam masa 2-3 bulan dan tidak memerlukan pembedahan. Rawatan di hospital tidak diperlukan kecuali jika terdapat kecederaan atau komplikasi lain.

## Apakah yang perlu saya lakukan?

### Kawalan kesakitan



- Makan ubat tahan sakit secara tetap selama sekurang-kurangnya 1 minggu
- Apabila batuk, boleh memeluk bantal untuk mengurangkan sakit
- Boleh menggunakan pek ais untuk diletakkan di atas dada anda

### Kegiatan



- Tarik nafas panjang 10 kali selang setiap satu jam. Ini untuk mengelakkan jangkitan paru-paru
- Teruskan kegiatan harian yang ringan termasuk berjalan kaki
- Elakkan kegiatan berat seperti mengangkat benda berat untuk selama 3 minggu
- Terapi rehat di katil tidak diperlukan

### Lain-lain



- Jangan merokok
- Sekatan atau had pemakanan tidak diperlukan

### Pemeriksaan susulan



- Pemeriksaan susulan akan diaturkan dalam masa 4-6 minggu
- X-ray dada akan dijalankan sekali lagi untuk memeriksa sama ada terdapat komplikasi seperti jangkitan paru-paru, pendarahan atau kebocoran udara di sekitar paru-paru anda atau keadaan fraktur tulang yang semakin teruk