Tala: 1

Bali sa Tadyang(includes abstract) Keel JC; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052512

Abstract: Ang bali sa tadyang ay isang bali sa buto ng tadyang. Madalas na nangyayari ang mga may pasang kalamnan at mga litid kasama ng bali sa tadyang. Mas malala, maaaring mapinsala ang mga baga at ibang mga organ. Maaaring palatandaan ng seryosong pinsala sa loob ng katawan ang higit sa isang bali sa tadyang pagkatapos ng isang trauma .

View English

Database: Consumer Health Information -- Tagalog

Bali sa Tadyang

(Nabaling Tadyang; Bali, Tadyang)
ng: Pamatnugutan at Mga Nag-ambag

[View English Version]

Kahulugan

Ang bali sa tadyang ay isang bali sa buto ng tadyang. Madalas na nangyayari ang mga may pasang kalamnan at mga litid kasama ng bali sa tadyang. Mas malala, maaaring mapinsala ang mga baga at ibang mga organ. Maaaring palatandaan ng seryosong pinsala sa loob ng katawan ang higit sa isang bali sa tadyang pagkatapos ng isang trauma .

Maraming mga Bali sa Tadyang na may Pinsala sa Baga

© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

Mga Sanhi

Ang mga bali sa tadyang ay dulot ng:

- Direktang tama sa tadyang

- Pagkakaipit ng dibdib, gaya sa mga larong may pagdidikitan o aksidente sa sasakyan
- Malubhang mga insidente ng pag-ubo na maaaring mangyari kasama ng mga problema sa baga o sa mga matataas na lugar
- Ang mga bali sa tadyang sa mga batang paslit ay madalas na palatandaan ng pang-aabuso

Mga Nagbibigay Panganib
Ang nagbibigay panganib ay isang bagay na nagpapataas ng iyong tsansang magkaroon ng pinsala. Kasama sa mga nagbibigay panganib sa pagkabali ng tadyang ang:

- Paglalaro ng mga palarong may pagdidikitan
- Mahinang mga buto
- Di-magamot-gamot na pag-ubo
- Labis paulit-ulit na gawain ng itaas na bahagi ng katawan (hindi kasing-dalas), gaya sa:
  - Mga manlalaro sa paghahagis
  - Mga manlalaro ng basketball
  - Mga manlalaro ng golf
  - Mga manlalaro sa pagsasagwan
  - Mga nagbubuhat ng mga mabibigat
- Mga hanapbuhay sangkot ang maraming pagbubuhat sa itaas ng ulo

Sintomas
Kasama sa mga sintomas ang:

- Pananakit sa mga tadyang o itaas na bahagi ng dibdib
- Pananakit kapag umuubo
- Pamamaga at pagpapasa sa nabaling bahagi
- Malubhang pananakit sa bahaging nabali kapag hinahawakan ito
- Pagdurugo sa loob ng katawan
- Pananakit habang humihinga

Pagsuri
Magtatanong ang doktor tungkol sa iyong mga sintomas at kung paano nangyari ang pinsala. Susuriin niya ang iyong dibdib, mga baga, at likod.

Kasama sa mga pagsusuri ang:

- X-ray ng dibdib —x-ray ng dibdib upang suriin para sa mga bali at anumang pinsala sa baga
- CT scan —isang uri ng x-ray na gumagamit ng computer upang gumawa ng mga larawan ng mga bahagi sa loob ng dibdib
- MRI scan —isang pagsusuring gumagamit ng magnetic waves upang gumawa ng mga larawan ng mga bahagi sa loob ng dibdib

Paggamot
Kasama sa paggamot ang:

Pahinga

Magpahinga at huwag gumawa ng gawaing pisikal hanggang mawala ang pananakit.

Proteksyon

Maaaring imungkahi ng iyong doktor ang pagsusuot ng benda sa dibdib sa paligid ng iyong mga tadyang upang protektahan ang mga ito. Makakatulong rin ang benda upang makahinga ka nang wasto. Napakahalagang huminga nang mabuti upang manatiling malinis ang mga baga. Maaaring magkaroon ng pulmunya pagkatapos ng bali sa tadyang kung hindi ka sapat na humihinga nang malalim. Kung naglalaro ka ng mga larong may pagdidikitan, maaaring kailanganin mong magsuot ng pangprotekta sa kaha ng tadyang

nang 6-8 linggo kapag bumalik ka na sa paglalaro.

Gamot

Maaaring irekomenda ng iyong doktor na inumin mo ang isa sa mga sumusunod na mga gamot upang tumulong na mabawasan ang pamamaga at pananakit:

- Ibuprofen (Motrin, Advil)
- Naproxen (Aleve, Naprosyn)
- Acetaminophen (Tylenol)
- Aspirin

Physical Therapy

Habang gumagaling ang iyong mga tadyang, matuturuan ka ng isang physical therapist sa mga ehersisyo sa paghinga. Matutulungan ka din niyang panatiliin ang hangganan ng paggalaw sa braso at mga kasu-kasuan sa balikat.

Mga Pagbabara sa Intercostal Nerve

Pansamantalang maiibsan ng espesyal na mga iniksiyon kasama ng local anesthetic ang pananakit.

Epidural Anesthesia

Minsan ginagamit ang pansamantalang epidural catheter upang ilagay ang anesthetic malapit sa spinal cord at mga nerve. Nakakatulong ito sa mga malubhang kaso. Kadalasan itong ginagawa para sa mga pasyenteng nakaospital.

Pagkakaospital

Ang pagkakaospital ay karaniwang kinakailangan lamang kapag mayroong mga kumplikasyon gaya ng pinsala sa mga organ sa dibdib at sa dibdib.

Pag-iwas
Minsan hindi naiiwasan ang mga bali sa tadyang. Upang mabawasan ang iyong tsansang mabalian ng tadyang:

- Magsuot ng pangprotektang kagamitan, gaya ng mga pampakapal ng tadyang, kapag naglalaro ng mga larong may pagdidikitan.
- Iwasan ang labis na pagsasanay.
- Pag-aralan ang wastong paraan para sa ehersisyo at mga gawaing pang-sports.
- Panatiliing malakas ang mga buto sa:
    - Pagkain ng maraming calcium sa iyong diyeta
    - Pag-eehersisyo sa pagbubuhat ng mabibigat
    - Hindi paninigarilyo

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

Pagkukunan: Consumer Health Information, EBSCO Publishing. November 2008
Numero ng Item: 2010052512