

Ang kailangan mong
malaman tungkol sa...

Pagkapuwera ng kasukasuan at Pilay

Kung ang inyong anak ay naglalaro ng isang organisadong isport o naglalaro lamang sa likod-bahay, karaniwan ang mga pinsala tulad ng mga pagkapuwera ng kasukasuan at pilay. Sa katunayan, higit sa 45,000 a bata sa Estados Unidos ang nakikita sa Emergency Room bawat taon para sa mga pagkapuwera ng kasukasuan at pilay. Habang maaring magkahalintulad sila, may mga natatanging mga pagkakaiba sa pagitan ng dalawa.

Ito ba ay pagkapuwera ng kasukasuan o pilay?

	Ano ito?	Ano ang nagiging sanhi nito?	Mga Sintomas
Pagkapuwera ng kasukasuan	Ang pagkabanat o pagkapunit ng isang ligamento (tissue na nagdudutong sa dulo ng isa sa buto sa isa pang buto).	Ang pagkahulog o tama na iyon ay binabanat ng lubos ang isang litid.	Nag-iiba mula sa kaunting na pamamaga at pananakit hanggang sa maraming pamamamaga, sakit, at kawalang-tatag.
Pilay	Isang pinsala sa kalamnan o litid (tissue na nagkakabit ng kalamnan sa buto) bilang isang resulta ng mga sobrang pagkakanat ng kalamnan o pagkapunit.	Sobrang paggamit, sobrang pagbanat, o isang tama sa katawan.	Sumasaklaw mula sa katamtamang sakit at pamamaga hanggang sa malubhang sakit, pamamaga, at hirap sa paglalakad.

Mga Tip sa Paggamot

Isa sa mga pinakamahusay na paraan sa paggamot sa pagkapuwera ng kasukasuan o pilay ay RICE-Pahinga, Yelo, Pagdiin, at Itaas mula sa lupa. Madalas na inirerekomenda ang RICE para sa unang 24 o 48 na oras matapos ang pinsala.

- R Pahinga:** Bawasan ang aktibidad at itigil na gamitin ang nasugatang lugar nahindi bababa sa 48 oras.
- I Yelo:** Ilagay ang ice pack sa nasugatanga lugar ng 20 minuto sa isang pagkakataon, 4-8 beses bawat araw.
- C Pagdiin:** Bendahan ang nasugatang lugar upang makatulong na mabawasan ang pamamaga.
- E Itaas mula sa lupa:** Itaas mula sa lupa ang nasugatang a bahagi (sa itaas ng lebel ng puso) upang makatulong na mabawasan ang maga.

Over-the-counter na mga gamot, tulad ng ibuprofen (na makikita sa MOTRIN®), ay maaari ring makatulong na mabawasan ang sakit. Gayunpaman, kung magpatuloy pa rin ang sakit o pamamaga pagkatapos ng 1 o 2 araw, dapat makita ng isang medikal na propesyonal ang inyong anak.



I-download ang LIBRENG Kids' Wellness Tracker

Subaybayan ang taas ng iyong anak, timbang, BMI, bakuna, sintomas, at gamot, pati na ang pagkalkula ng dosis.



Mga tip sa kalusugan mula sa McNeil Consumer Healthcare Division ng McNEIL-PPC, Inc, Ang mga gumagawa ng Pambatang TYLENOL® at t Pambatang MOTRIN®

Ang App Store ay isang marka ng serbisyo ng Apple Inc. Ang Google Play ay isang trademark ng Google Inc. Maaring malapat ang mga karaniwang arte sa pag-download.

©McNEIL-PPC, Inc. 2014

MHP-012T