

सर्जरी के बाद सूजन और ऊंचाई

सर्जरी के बाद सूजन को नियंत्रित करने के लिए हाथ और बांह को हृदय स्तर से ऊपर रखना सबसे प्रभावी तरीका है।

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आपके हाथ या बांह पर किसी भी ऑपरेशन के बाद, अंग सूज जाएगा। यह सामान्य है, यह लगभग हर किसी के साथ होता है, और यह एक संकेत नहीं है कि कुछ भी गलत हो गया है। लेकिन सूजन भी मुख्य बात है जो शुरुआती दिनों को असहज और कठोर बनाती है, इसलिए थोड़ी समझ, और कुछ सरल आदतें, एक सुचारू वसूली की ओर एक लंबा रास्ता तय करती हैं।

आपका हाथ या हाथ क्यों सूजता है

दो चीजें हो रही हैं, और दोनों की उम्मीद है।

पहला है **स्वयं को ठीक करना**। सर्जरी एक नियंत्रित चोट है, और आपका शरीर उस तरह से प्रतिक्रिया करता है जिस तरह से यह किसी भी चोट के लिए होगा, मरम्मत शुरू करने के लिए क्षेत्र में अतिरिक्त रक्त प्रवाह और तरल पदार्थ भेजकर। यह है **सूजन प्रतिक्रिया**, और इसके साथ आने वाली सूजन, गर्मी और तंगता बस उपचार के दृश्य पक्ष हैं जो चल रहे हैं।

दूसरा है **घनत्व**। आपका हाथ और हाथ एक लंबी अंग के नीचे है, और तरल पदार्थ स्वाभाविक रूप से नीचे की ओर बहता है। जब हाथ आपके बगल में लटकता है या आपकी गोद में आराम करता है, तो हाथ और उंगलियों में द्रव जमा हो जाता है और उसे वापस निकलने में कठिनाई होती है। यही कारण है कि एक हाथ जो सुबह पहली बात अच्छी लगती है वह शाम तक एक गुब्बारे की तरह दिख सकता है यदि यह पूरे दिन लटका हुआ है।

क्या सामान्य है, और यह कब तक रहता है

कुछ सूजन हर वसूली का हिस्सा है। आमतौर पर यह पहले कुछ दिनों में बनता है, दो से पांचवें दिन के आसपास शिखर पर पहुंचता है, और फिर धीरे-धीरे अगले हफ्तों में बस जाता है क्योंकि उपचार द्रव फिर से अवशोषित हो जाता है और अंग फिर से चलना शुरू कर देता है।

जानने लायक कुछ बिंदु:

- यह सामान्य है कि हाथ सुबह की तुलना में दिन के अंत में बदतर दिखता है और महसूस करता है (काम पर गुरुत्वाकर्षण), और यह रात भर में आसान हो जाता है जब हाथ समतल हो गया है।

- लंबे समय तक चलने वाली सूजन और कठोरता महीनों तक बनी रह सकती है, शुरुआती नाटकीय सूजन के बाद लंबे समय तक। हाथ की पीठ पर थोड़ी मोटी, कठोर उंगली या मोटी भावना कुछ समय के लिए सामान्य होती है और यह कोई असफलता नहीं है। यह गति और हाथ चिकित्सा के साथ लगातार सुधार होता है।
- यह कितनी तेजी से बसता है पर सबसे बड़ा प्रभाव यह है कि आप अंग को कितनी अच्छी तरह ऊंचा रखते हैं और उन पहले दिनों में धीरे-धीरे चलते हैं।

ऊंचाई सबसे महत्वपूर्ण बात आप कर सकते हैं

यदि आप इस पृष्ठ से एक बात याद करते हैं, तो यह याद रखें: **अंग को अपने हृदय के स्तर से ऊपर रखें।** ऊंचाई सूजन को नियंत्रित करने का अब तक का सबसे प्रभावी तरीका है, और इसकी कोई कीमत नहीं है।

लक्ष्य गुरुत्वाकर्षण को काम करने देना है के लिए आप के बजाय आप के खिलाफ, तो द्रव वापस शरीर की ओर बजाय हाथ में pooling की ओर बहती है।

- **बैठने या लेटने पर** पूरे हाथ को तकिए पर रखो ताकि **हाथ कोहनी से ऊंचा और कोहनी दिल से ऊंची होती है।** केवल कोहनी को आराम न दें और हाथ को नीचे गिरने दें; यह हाथ और उंगलियां हैं जिन्हें आप सबसे अधिक उठाना चाहते हैं।
- पहले कुछ दिनों के लिए, विशेषकर पहले दो या तीन दिनों के लिए इसे जितना संभव हो उतना ऊंचा रखने का प्रयास करें। उसके बाद, दिन भर में हर कुछ घंटों में बीस मिनट के लिए इसे उठाना चीजों को आगे बढ़ाता रहता है।
- एक उपयोगी नियम: एक बार जब हाथ को लटकने से यह अब धड़कता नहीं है, तो आप निरंतर ऊंचाई को कम कर सकते हैं।
- **रात में** बिस्तर पर बैठने से पहले अपने तकिए की व्यवस्था करें ताकि आप सोते समय अपने हाथों का समर्थन कर सकें और उन्हें ऊपर उठाकर रख सकें; रात में एक हाथ के फ्लैट होने में काफी समय लगता है।

उंगलियों को चलती रखें मांसपेशी पंप

धीरे-धीरे चलने से ऊंचाई प्राप्त होती है। हर बार जब आप अपनी उंगलियों को हिलाते हैं, तो मांसपेशियां नसों और लिम्फ चैनलों को निचोड़ती हैं और एक स्पंज को निचोड़ने की तरह तरल पदार्थ को वापस हाथ में पंप करती हैं।

- जब तक हम विशेष रूप से आप एक उंगली अभी भी रखने के लिए कहा है, धीरे से एक मुट्ठी बनाने के लिए और फिर पूरी तरह से अपनी उंगलियों को सीधा, धीरे और बार-बार, एक घंटे में कई बार जब तक आप जाग रहे हैं।
- सबसे अच्छा प्रभाव पाने के लिए हाथ को ऊंचा करके, पम्पिंग और गुरुत्वाकर्षण को एक साथ काम करते हुए इसे करें।
- जो संयुक्त हैं उन्हें रखें मुक्त आगे बढ़ रहा है। यदि आपकी कलाई को पट्टी से बांधा गया है, तो कंधे और कोहनी को धीरे-धीरे घुमाएं और झुके ताकि वे कठोर न हों जबकि हाथ ठीक हो जाए।
- आराम से चलें। एक हल्का खिंचाव ठीक है; तेज दर्द का अर्थ है आराम करना, और हमेशा अपने सर्जन या हाथ चिकित्सक द्वारा दिए गए किसी भी विशिष्ट अभ्यास का पालन करें।

कोल्ड पैक और हल्का संपीड़न

ए **कोल्ड पैक** यह शुरुआती दिनों में सूजन और दर्द को कम कर सकता है। इसे एक पतले तौलिये में लपेटें, कभी भी सीधे त्वचा पर बर्फ न लगाएं, और इसे ऐसे क्षेत्र पर न रखें जो सुन्न हो या कम महसूस हो। बांडिंग और कास्ट को सूखा रखें। वहाँ अधिक विस्तार (जब ठंड मदद करता है और जब नरम गर्मी बाद में बेहतर है सहित) पर हमारे [गर्मी बनाम बर्फ](#) पृष्ठ।

एक आलिंगन **संपीडन** आस्तीन या लपेट भी मदद कर सकते हैं, लेकिन **केवल संपीडन का उपयोग करें अगर हम विशेष रूप से यह सलाह दी है**। गलत लिफाफा, या बहुत कसकर लगाया गया, पहले से ही सूजन वाले अंग को निचोड़कर अच्छे से ज्यादा नुकसान पहुंचा सकता है।

एक फंदा, और हाथ को लटकने नहीं देना

जब आप खड़े होते हैं और चलते हैं, तो आपका हाथ स्वाभाविक रूप से आपकी तरफ गिरता है और हाथ फिर से तरल से भर जाता है। ए **स्लिंग** जब आप चलते-फिरते हैं तो यह आपके पूरे शरीर को सहारा देता है और ऊपर उठता रहता है, इसलिए आपके द्वारा उठाए गए आराम से किए गए लाभ खो नहीं जाते हैं। जब आप खड़े हों तो समर्थन के लिए स्लिंग का उपयोग करें, लेकिन अपनी उंगली और कोहनी की हलचल करने के लिए हाथ को बाहर निकालें, और इसे लंबे समय तक लटकने न दें।

मदद कब ले इंताजार न करें

अधिकांश सूजन केवल उपचार का एक हिस्सा है और ऊंचाई और आंदोलन के साथ बस जाती है। लेकिन सूजन कभी-कभी किसी समस्या का संकेत दे सकती है, और कुछ चेतावनी संकेतों पर तुरंत ध्यान देने की आवश्यकता होती है। अपनी प्रवृत्ति पर भरोसा करें: किसी चीज की जांच कर लेना और उसे ठीक पाना हमेशा बेहतर होता है।

बहुत तंग गिप्स, स्लिंग या ड्रेसिंग वह है जो इंताजार नहीं कर सकता है। जैसे-जैसे अंग नीचे से सूजता है, ड्रेसिंग तंत्रिकाओं और रक्त की आपूर्ति को निचोड़ना शुरू कर सकती है। **उसी दिन हमसे संपर्क करें, या अपने निकटतम आपातकालीन विभाग में जाएं, यदि आप नोटिस करते हैं:**

- **दर्द जो बढ़ रहा है, गंभीर है, या आप की अपेक्षा से बदतर है:** विशेष रूप से दर्द जो आपके सामान्य दर्द निवारक के साथ बस नहीं करता है।
- **ए कास्ट, स्लिंग या पट्टी जो अधिक तंग महसूस होती है** बल्कि समय के साथ आसान हो जाता है।
- **सुन्नता, पिन और सुई, या जलन** उंगलियों में।
- **उंगलियां पीली, सफेद, नीली, धुंधली या ठंडी होने लगती हैं**, या कि ऊंचाई के साथ समझौता नहीं होगा।

ये एक साथ (विशेष रूप से **तीव्र दर्द और उंगलियों में सुन्नता या रंग परिवर्तन**) को तत्काल माना जाना चाहिए।

संक्रमण के लक्षण उसी दिन समीक्षा की भी आवश्यकता है:

- सूजन जो है **गर्म, लाल, और फैलने वाला**, कम करने के बजाय।
- **ए बुखार**, या सामान्य रूप से अस्वस्थ महसूस करना।
- **पसीना, साव या बदबू** घाव या पट्टी से।

रक्त के थक्के के संभावित लक्षण आपात स्थिति हो: यदि आप नोटिस करें तो एम्बुलेंस को कॉल करें या सीधे आपात स्थिति में जाएं:

- **एक बछड़े या पैर में अचानक सूजन, दर्द या तंग होना।**
- **सांस की तकलीफ, या सीने में दर्द**, विशेष रूप से उपरोक्त के साथ।

सामान्य सूजन के लिए जब आप अंग को उठाते हैं और दिन-प्रतिदिन सुधार करते हैं, तो इसे बनाए रखें, उंगलियों को हिलाते रहें, और अपनी अगली क्लिनिक यात्रा पर कोई भी प्रश्न उठाएं। जब संदेह हो, तो कमरों पर फोन करें; हम आपसे सुनना ज्यादा पसंद करेंगे।