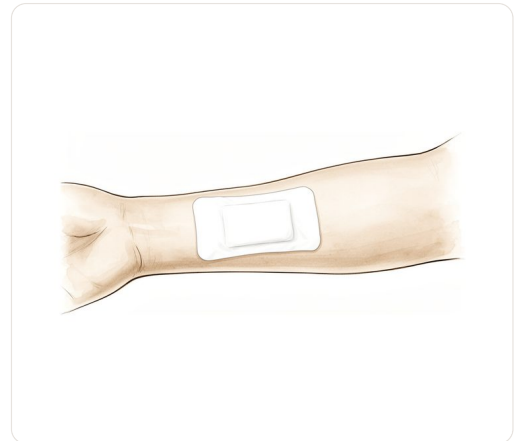


PATIENT INFORMATION

अपने घाव की देखभाल

एक पेन के साथ लालपन के किनारे को चिह्नित करना प्रारंभिक संक्रमण के लिए घाव की निगरानी करने के सबसे सरल तरीकों में से एक है: यदि रेखा एक दिन में बाहर की ओर फैलती है, तो टीम से संपर्क करें।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



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

एक साफ, चंगा होने वाला घाव ही स्वस्थ होने की नींव है। सर्जरी के बाद के पहले दो सप्ताह ऐसे होते हैं जब घाव संक्रमण के लिए सबसे अधिक संवेदनशील होता है और खींचने या खिंचने पर खुल जाता है। यदि आपको अपने घाव के बारे में कोई चिंता है, तो कमरों से संपर्क करें; घाव की एक तस्वीर लेना और समीक्षा के लिए ईमेल करना अक्सर मददगार होता है।

क्या उम्मीद करें

ऊपरी अंग की सर्जरी के बाद सूजन अक्सर चिंता का कारण बनती है, लेकिन यह सामान्य है। हाथ या हाथ की सर्जरी के बाद पूरा हाथ सूज सकता है; कंधे की सर्जरी के बाद हाथ और हाथ भी सूज जाते हैं। चोट और सर्जरी की सीमा के आधार पर, सूजन कई हफ्तों से लेकर कई महीनों तक रह सकती है। यदि सूजन बनी रहती है, सुधार नहीं होती है, या कठोरता का कारण बनती है, तो सलाह के लिए कमरों से संपर्क करें।

घावों में कुछ दिनों के लिए रक्तस्राव या रक्तस्राव हो सकता है, विशेष रूप से हाथ के घाव और आर्थ्रोस्कोपिक (कीहोल) कंधे के घाव। आम तौर पर 3-5 दिनों के बाद सूजन कम हो जाती है; इससे अधिक समय तक सूजन बनी रहने पर फोन करना चाहिए।

हाथ या हाथ के कुछ हिस्सों में पहले सुन्नता हो सकता है। घाव में लगाया गया स्थानीय संज्ञाहरण आमतौर पर 6-12 घंटों में समाप्त हो जाता है, हालांकि शायद ही कभी यह 2-3 दिनों तक जारी रह सकता है; कंधे की तंत्रिका अवरोध से सुन्नता उसी तरह व्यवहार करती है।

ड्रेसिंग

आप पहले से ही जगह में एक ड्रेसिंग के साथ अस्पताल छोड़ देंगे। एक नियम के रूप में, **इसे अकेला छोड़ दो** एक पट्टी अपना काम बेहतरीन ढंग से करती है, और ज्यादातर आपके घाव की जांच होने तक रहती है। अपवाद एक ड्रेसिंग है जो गंदा हो गया है या रक्त से भिगोया गया है: कि एक को बदल दिया जाना चाहिए (बदलाव जलरोधक ड्रेसिंग अधिकांश फार्मसियों में उपलब्ध हैं)। यदि आप निश्चित नहीं हैं कि ड्रेसिंग को बदलने की आवश्यकता है या नहीं, तो इसे परेशान करने से पहले हमें एक फोटो भेजें।

आपके पास जो है वह आपके ऑपरेशन पर निर्भर करता है:

- **हाथ और कोहनी की सर्जरी:** आमतौर पर ऊन और क्रेप पट्टी के नीचे एक ड्रेसिंग के साथ। पट्टी 48-72 घंटों के बाद हट सकती है; इसके नीचे की ड्रेसिंग लगभग 10वें दिन तक रहती है। **हाथ और कोहनी के पट्टी को सूखा रखें** जब तक आप अपने घाव की समीक्षा।
- **कंधे की आर्थ्रोस्कोपिक सर्जरी:** कई छोटे जलरोधक ड्रेसिंग, जो 10 दिनों के लिए जगह में रहते हैं।
- **कंधे का प्रतिस्थापन:** एक लंबी ड्रेसिंग जो 10-14 दिनों तक चलनी चाहिए। यदि आपको लगता है कि आपको इसे बदलना होगा (विशेष रूप से 2-3 दिनों के बाद लगातार लार के लिए), चर्चा करने के लिए कमरों से संपर्क करें। 10-14 दिनों के बाद इसे हटाया जा सकता है, लेकिन अगर यह आरामदायक है तो यह अधिक समय तक रह सकता है।

स्नान करना

बाद में **कंधे की सर्जरी** ड्रेसिंग जलरोधक है, इसलिए आप दिन 1 से स्नान कर सकते हैं: ड्रेसिंग पर पानी बहने दें, लेकिन क्षेत्र को भिगोएं या इसे स्क्रब न करें।

बाद में **हाथ और कोहनी की सर्जरी** जब तक आप घाव की जांच नहीं कर लेते तब तक पट्टी को सूखा रखें: हाथ को प्लास्टिक की थैली में डालें और स्नान करते समय उसे टेप से बंद कर दें, या फार्मोसी से मिलने वाले स्नान-कवर का उपयोग करें।

कोई स्नान, तैराकी या स्पा नहीं जब तक घाव पूरी तरह से ठीक नहीं हो जाता (आमतौर पर 2-3 सप्ताह), और किसी भी गतिविधि से बचें जहां घाव गीला या गंदा होगा।

टांके

अधिकांश घावों को घुलनशील टांके से बंद किया जाता है। कुछ घाव के प्रत्येक छोर पर एक छोटी "पूछ" के साथ त्वचा के नीचे चलते हैं; दफन भाग को हटाने की आवश्यकता नहीं होती है, और उजागर पूछ को लगभग 10 दिनों के बाद त्वचा के साथ फ्लश किया जा सकता है। अन्य लोग छोटे प्लास्टिक के स्ट्रिप्स का उपयोग करते हैं जिन्हें स्टीरी-स्ट्रिप्स कहा जाता है जो 1-2 सप्ताह में अपने आप गिर जाते हैं। बड़े घावों में टांके हो सकते हैं जिन्हें आपके घाव निरीक्षण में हटाने की आवश्यकता हो सकती है। यदि आप हमारे ड्रेसिंग क्लिनिक में वापस नहीं आ सकते हैं, तो आपका जीपी आमतौर पर आपके लिए टांके काटने या हटाने के लिए खुश होगा।

आपका अनुवर्ती

आपके ऑपरेशन के दो से तीन दिन बाद कमरे आपके अनुवर्ती नियुक्तियों के विवरण के साथ आपसे संपर्क करेंगे। सामान्य पैटर्न:

- **1-2 सप्ताह में घाव की समीक्षा** अभ्यास नर्स के साथ. यदि आप शहर से बाहर रहते हैं तो इसके बजाय घावों की देखभाल के लिए अपने सामान्य चिकित्सक से मिलना अधिक सुविधाजनक हो सकता है; अपना डिस्चार्ज सारांश लाएं, जिसमें आपके ऑपरेशन का विवरण है।
- **डॉ. हिरपारा के साथ 6-8 सप्ताह में पोस्ट-ऑपरेटिव रिव्यू:** यदि आपके घाव पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है, तो इससे पहले
- **अंगुली और कंधे की सर्जरी** (Dupuytren के, उंगली फ्रैक्चर, tendon मरम्मत और इसी तरह) आम तौर पर एक के लिए भेजा जाता है **हाथ चिकित्सक**, जो पूरे पैकेज की देखभाल करता है: घाव की देखभाल, टांके हटाने, निशान प्रबंधन और पुनर्वास। हाथ

चिकित्सा केवल कुछ सेंट्रल क्वींसलैंड स्थानों में उपलब्ध है; जहां पास में कोई हाथ चिकित्सक नहीं है, एक फिजियोथेरेपिस्ट पुनर्वास लेता है और अभ्यास नर्स (या आपके GP) घाव की देखभाल को कवर करती है।

सामान्य उपचार के संकेत

पहले कुछ दिनों में आप उम्मीद कर सकते हैं:

- घाव के किनारों के आसपास हल्की लाली
- ड्रेसिंग में भिगोने वाली पारदर्शी या गुलाबी तरल पदार्थ की थोड़ी मात्रा
- जब तंत्रिकाएं फिर से जुड़ती हैं तो तंग, खुजली या “चिड़चिड़ाहट”
- घाव के चारों ओर चोट लगना, कभी-कभी हाथ के नीचे तक फैल जाना

अगले कुछ हफ्तों में निशान ऊंचा, गुलाबी और ठोस हो जाएगा; यह 6–12 महीनों में धीरे-धीरे सपाट और पीला हो जाता है।

संकेत है कि कुछ गलत है हमें कॉल

- घाव के किनारों से परे लाली फैलना
- घाव को छूने पर गर्म महसूस होता है
- पीला, हरा या अप्रिय गंध वाला द्रव
- पहले कुछ दिनों के बाद कम होने के बजाय बढ़ता दर्द
- बुखार (तापमान 38°C से अधिक)
- घाव खुलता है

ये सभी संक्रमण के प्रारंभिक लक्षण हो सकते हैं। अपने निर्धारित अपॉइंटमेंट की प्रतीक्षा न करें; हमें तुरंत कॉल करें।

घाव भरने के बाद निशान की देखभाल

एक बार जब सिलाई बाहर हो जाती है और घाव सूख जाता है और बंद हो जाता है (आमतौर पर सर्जरी के दो से चार सप्ताह बाद), निशान मालिश शुरू हो सकती है:

- **5–10 मिनट, दिन में दो बार।** पहले 2 से 4 सप्ताह के लिए काटने की रेखा के साथ मालिश करें; उसके बाद, सभी दिशाओं में।
- निशान को गुलाबी से पीला करने के लिए पर्याप्त मजबूती से दबाएं, लेकिन कभी भी इतना जोर से नहीं कि यह दर्द होता है। ऐसे निशान की मालिश न करें जो खुला हो या जो संक्रमित दिखाई दे।
- मालिश दोगुनी होती है **अतिसंवेदनशीलता**: एक नए निशान को अतिसंवेदनशील महसूस करना सामान्य है और बार-बार स्पर्श करने से यह ठीक हो जाता है।
- एक साधारण बिना सुगंधित मॉइस्चराइज़र (सोबोलीन, विटामिन ई क्रीम, एलोवेरा) निशान को नरम करता है और मालिश को आसान बनाता है।

- यदि निशान ऊपर उठाया जाता है, तो 2 सप्ताह तक काटने की रेखा पर पहनी जाने वाली Fixomull या Hypafix टेप की एक पट्टी (प्रतिदिन बदल दी जाती है; आप टेप पर मालिश कर सकते हैं) इसे समतल करने में मदद करती है। अधिकांश फार्मसियों में इसका स्टॉक है।
- **सूर्य संरक्षण के मामले** एक ताजा निशान आसानी से जलता है और सूर्य की क्षति इसे स्थायी रूप से काला कर सकती है। पहले वर्ष के लिए इसे एसपीएफ 30+ सनस्क्रीन या जिंक, कपड़े, या छाया के साथ कवर करें।

जब तक निशान पीला, नरम और सपाट न हो जाए, तब तक प्रतिदिन मालिश करते रहें।