

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਾਸਟ ਅਤੇ ਸਪਲਿੰਟ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਬਾਹ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਕਾਸਟ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ④ ③ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਕੈਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ, ਟੈਂਡਨ ਜਾਂ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਭਰ ਸਕੇ। ਇਹ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਭਰਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਸਧਾਰਣ ਤਰਕ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਲਾਸਟਰ ਦੀ ਚਾਦਰ ਗਿੱਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਰਮ ਅਤੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਹੋਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਫਾਈਬਰਗਲਾਸ (ਸਿੰਥੈਟਿਕ) ਚਾਦਰ ਆਪਣਾ ਆਕਾਰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਹੇਠਾਂ ਦਾ ਨਰਮ ਤਾਈ (padding) ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਗਿੱਲੇ ਤਾਈ ਨਾਲ ਖੁਜਲੀ, ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

- **ਸਨਾਨ ਜਾਂ ਗਿੱਲਾ ਸਨਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਢੱਕੋ।** ਸਹੀ ਵਾਟਰਪੂਫ਼ ਚਾਦਰ ਕਵਰ ਜਾਂ ਸਲੀਵ (sleeve) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ ਅਤੇ ਉੱਪਰੋਂ ਟੇਪ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਲਿੰਬ (limb) ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਧਾਰਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋਇਆ ਨਾ ਕਰੋ; ਇੱਕ ਛਿੜਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਵੀ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਜੇਕਰ ਢੱਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਚਾਦਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- **ਜੇਕਰ ਇਹ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੈਰਡ੍ਰਾਈਅਰ ਦੀ ਠੰਡੀ ਸੈਟਿੰਗ** (ਕਦੇ ਵੀ ਗਰਮ ਨਹੀਂ; ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਦਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਰਨ (ਜਲਣ) ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਤਾਈ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਕਾਓ। ਜੇਕਰ ਪਲਾਸਟਰ ਦੀ ਚਾਦਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿੱਲੀ, ਨਰਮ, ਫਟੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇੱਕ **ਹਟਾਉਣਯੋਗ ਸਪਲਿੰਟ (splint)** ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੈ: ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਹਟਾਓ, ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਣ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਸੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਟਾਓ ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਭਰ ਰਹੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੈ।

ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਠੋਕੋ

ਕਸਟ (cast) ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਮੜੀ ਅਕਸਰ ਖੁਜਲੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਲਾਖ, ਪੈਨ, ਰੂਲਰ ਜਾਂ ਕੋਟ ਦੀ ਝੁਲੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧੱਕ ਕੇ ਖੁਜਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਰਗੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਫਾੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਗਰਮ, ਅੰਧੇਰੇ ਅਤੇ ਗਦੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਹੋਈ ਹਲਕੀ ਖਰੋਚ ਸੰਕਰਮਣ (infection) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗਦੇ ਨੂੰ ਝੁਗਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਵਾਲਾ ਬਿੰਦੂ (pressure point) ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਖੁਜਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਸਟ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਥਪਥਪਾਓ, ਜਾਂ ਹੈਰਡਰੀਅਰ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਫੁੱਕੋ। ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਪਾਊਡਰ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪਾਓ। ਜੇਕਰ ਖੁਜਲੀ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ, ਦਰਦਨਾਕ ਧੱਬਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸਨੂੰ ਛੋਟਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਹਟਾਓ ਨਹੀਂ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੰਗ, ਲੰਬਾ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਕੱਟੋ, ਨਾ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਟਾਓ। ਇਸਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ; ਇਸਨੂੰ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤਿੱਖਾ ਕਿਨਾਰਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਰ ਧਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕੈਚੇ ਨਾਲ ਕੱਟਣ ਦਾ (ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)।

ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ, ਸੋਜ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਮੁੱਖ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੁਰੁਤਾਕਰਸ਼ਣ (gravity) ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਅੰਗ ਨੂੰ **ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ** ਰੱਖੋ।

- **ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਹੱਥ** ਲਈ, ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਸੋਣ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਤਕੀਆਂ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹਣੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਹਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਧ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰਹੇ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਲਿੰਗ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੱਥ ਨੂੰ ਝੁਲਣ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਅੰਗ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਾਪਸ ਵਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਧੜਕਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਾਸਟ ਸਿਕੜੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਪਹਿਲੇ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਸੋਜ ਅਤੇ ਟਾਈਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸਧਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੋਜ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਚਲਦੇ ਰਹੋ

ਕਾਸਟ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਚਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਬਾਹਰ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਜੜ੍ਹਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

- **ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿਲਾਓ**, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਕਹਿ ਦਈਏ ਕਿ ਇੱਕ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਤਦ ਤੱਕ ਜਾਗਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ।
- **ਜੇ ਜੋੜ ਆਜ਼ਾਦ ਛੱਡੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਓ**: ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਕੋਹਲੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਮੁੜੀ ਦੀ ਕਾਸਟ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਬਲ ਦੇ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਕੋਹਲੀ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ ਉਹਨਾਂ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੁੜੀ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਕੁਝ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਖਾਸ ਵਰਜਿੰਗ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਕਸਟ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

- ਇਸ 'ਤੇ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਝੁਕੋ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਅੰਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਬਾਹ ਦੇ ਕਸਟ 'ਤੇ ਝੁਕਣ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਜਿੱਥੇ ਕਸਟ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹਲਕੀ ਲਾਲੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ; ਖਰਾਬ, ਟੁੱਟੀ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨਹੀਂ।
- ਕਸਟ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ, ਰੇਤ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਮਦਦ ਲਈ ਕਦੋਂ ਲੈਣ — ਰੁਕੋ ਨਹੀਂ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਸਟ ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਕ ਕਸਟ ਜੇ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਅਤਿ-ਆਵਾਸ਼ਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ: ਇਹ ਅੰਦਰਲੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ **ਕਮਪਾਰਟਮੈਂਟ ਸਿੰਡਰੋਮ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਲਾਰਮ ਹਨ। ਰੁਕੋ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਅਤਿ-ਆਵਾਸ਼ਕ ਵਿਭਾਗ (emergency department) ਜਾਓ:

- ਦਰਦ ਜੋ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੀਬਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਜੋ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਬੇਰਹਿਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਕਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੰਗ ਲੱਗਣਾ।
- ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਤਾ, ਸੁੰਨ-ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਸੜਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।
- ਉਂਗਲੀਆਂ ਦਾ ਚਿੱਟਾ, ਘੁੱਟਾ, ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸੋਜੀ ਹੋਈ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਨਾ ਸਕਣਾ।
- ਕਸਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸੜਨ, ਰਗੜ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਦੀ ਥਾਂ: ਇਹ ਦਬਾਅ ਦਾ ਘਾਵ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਸਟ ਤੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੀਕ ਹੋਣਾ: ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਘਾਵ ਜਾਂ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।
- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਉੱਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਲੱਗਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕੱਠੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ **ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਦਰਦ plus ਸੁੰਨਤਾ, ਠੰਢਕ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ**, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਤਿ-ਆਵਾਸ਼ਕ ਮੰਨੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਰੁਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਓ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਕਸਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਤੰਗ ਕਸਟ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਆਮ ਖੁਜਲੀ, ਹਲਕੀ ਸੋਜ ਜੋ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਰਾਮ ਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਸਟ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਜ਼ਟ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਦੇਹ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ; ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੇ।