

ਹੱਥ, ਮੁੜ ਜਾਂ ਕੋਹੜੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਜ ਅਤੇ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੱਥ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ, ਮੁੜ ਜਾਂ ਕੋਹੜੀ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਹਿਲੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੱਟੀ, ਸਪਲਿੰਟ ਜਾਂ ਕਾਸਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਜੀਬ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਅਚਾਨਕ ਕੁਝ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਫ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਪਹਿਲੂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ: ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਸੋਜ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਝੰਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਦੋ ਸਰਲ ਅਦਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ: **ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।**

ਡਰੈਸਿੰਗ ਜਾਂ ਕਾਸਟ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣਾ

ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਸਪਲਿੰਟ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਜਾਂ ਗਿੱਲੀ ਕਾਸਟ ਘਾਵ ਦੇ ਨਾਲ ਨਮੀ ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸੰਕਰਮਣ (infection) ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਲਾ ਪਲਾਸਟਰ ਆਪਣਾ ਆਕਾਰ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਲਈ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨੂੰ ਵਾਟਰਪੂਫ ਬੈਗ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਕਾਸਟ ਕਵਰ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੋ। ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬੈਗ ਜਿਸਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਰਬੜ ਦੇ ਬੈਂਡ ਜਾਂ ਟੇਪ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ; ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਵਾਟਰਪੂਫ ਕਾਸਟ ਅਤੇ ਬਾਹ ਦੇ ਕਵਰ ਸਮਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਹਿਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਗਾਂ ਨਾਲ ਝੰਜੋੜ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਢੱਕੀ ਹੋਈ ਬਾਹ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਵਹਾਅ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਛਿੜਕਾਅ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵੱਲ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਨਹਾਓ: ਬਾਥ ਦੇ ਬਗੈਰ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬਾਹ ਨੂੰ ਲਟਕਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਪਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਹੈਂਡਹੈਲਡ ਸ਼ਾਵਰ ਹੈਂਡ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹਾਓ:

- **ਪਲਾਸਟਰ ਜਾਂ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਨਹੀਂ।** ਜੇ ਇਹ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਿੱਲੀ ਕਾਸਟ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਡਰੈਸਿੰਗ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੁਆਲੇ ਸੁੱਕਾ ਕਰੋ; ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕੋ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਵੀ ਘੁਸਾਓ ਨਹੀਂ।

- “ਹਵਾ ਦੇਣ” ਲਈ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਲਪਟਾਉਣ ਦੀ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾ ਨਾ ਲਈਏ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣਾ — ਉੱਚਾਈ (Elevation)

ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ **ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣਾ**। ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਲਟਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਧੜਕਣ, ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਉੱਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਖ਼ਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉੱਨਾ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਲਏ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਤਕੀਆਂ ‘ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰਹੇ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਲਿੰਗ (sling) ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਉੱਚਾਈ ‘ਤੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
- ਇਸਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗੇ। ਸੁੱਜਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾਈ ਇਸਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਸਮੇਂ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਦੂਜਾ ਨਾ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ: ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਰ ਹਲਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਮੁੰਦਰੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ। ਉੱਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸੁੱਜਣ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਸਖ਼ਤ ਨਾ ਹੋਣ।

ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ

ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਾਹ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਸਮਰੱਥ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪੂਰਵ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ:

- **ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ:** ਢਿੱਲੇ, ਸਾਹਮਣੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਚੁਣੋ: ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਜੈਕਟ, ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਾਹ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਖਰੀ ਵਿੱਚ ਕੱਢੋ। ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਇਲਾਸਟਿਕ ਕਮੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਪੈਂਟ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ:** ਸਰਲ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬੈਂਚ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇ। ਇੱਕ ਬਾਊਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਗੈਰ-ਸਲਿੱਪ ਮੈਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ:** ਲੰਬੇ ਹੱਥ ਵਾਲਾ ਸਪੰਜ, ਸਾਬਣ ਦਾ ਪੰਪ ਬੋਤਲ, ਅਤੇ ਬੇਸਿਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਾ ਟੂਥਬਰਸ਼ ਸਭ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ।
- **ਦੋ-ਹੱਥੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ:** ਜਾਰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਲਿਜਾਣਾ, ਭੋਜਨ ਕੱਟਣਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਣਾ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ, ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੱਥ ਨੂੰ ਫੜਨ, ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਝੁਕਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਠੀਕ ਲੱਗੇ, ਹੇਠਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਲਈ ਹੱਥ ਨੂੰ “ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ” ਮੰਨੋ, ਨਾ ਕਿ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੱਥ।

ਸੌਣਾ

ਸੋਜ ਅਤੇ ਧੜਕਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਹੱਥ ਸਿੱਧਾ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਲਟਕਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਤਕੀਏ 'ਤੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ** ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਰਾਤ ਭਰ ਉੱਚਾ ਰਹੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਟਿਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਾਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਸੌਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਤਕੀਆਂ 'ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨੋ।

ਮਦਦ ਲਈ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਅਸੁਵਿਧਾ, ਦਾਗ਼ ਅਤੇ halki ਸੋਜ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਹੈ। ਪਰ ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਕਾਸਟ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਕਾਸਟ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਦਬਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ **ਜ਼ਰੂਰੀ** ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ):

- ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਸੁਈਆਂ ਵਰਗੀ ਛਿਪਰਾਹਟ, ਜੋ ਹੱਥ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਉਂਗਲੀਆਂ ਦਾ ਚਿੱਟਾ, ਧੁੱਪ ਵਰਗਾ, ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦਾ ਦਰਦ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਰੀ ਲੱਗੇ
- ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦਰਦ
- ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਫੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋਣ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੱਟੀ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।

ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਾਵ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ:

- ਪੱਟੀ ਗਿੱਲੀ, ਭਿੱਜੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਬੁਰੀ ਗੰਧ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ
- ਘਾਵ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਫੈਲਦੀ ਲਾਲੀ, ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਸੋਜ
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪੁੱਜ ਦਾ ਰਿਸਣਾ, ਜਾਂ ਘਾਵ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣਾ
- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਆਮ ਸੋਜ, ਦਾਗ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਲਈ, ਜਵਾਬ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਸਰਲ ਨੁਸਖਾ ਹੈ: **ਹੱਥ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।** ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।