

ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਜ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ

ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਜ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ② 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।

ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਥ ਜਾਂ ਬਾਹ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਆਵੇਗੀ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ, ਇਹ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਸੋਜ ਉਹ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਝ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਆਦਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਬਾਹ ਦਾ ਸੋਜਣਾ

ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਸਧਾਰਨ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ **ਸੁਧਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ**। ਸਰਜੀ ਇੱਕ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਚੋਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੋਟ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੂਨ ਦੀ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਕੇ ਮੁਰੰਮਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ। ਇਹ **ਸੋਜ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ** ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸੁੱਜਣ, ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਦਿਖਾਵੇ ਪਾਸੇ ਹਨ।

ਦੂਜੀ ਗੱਲ **ਗੁਰੁਤਾਕਰਸ਼ਣ** ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਹ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਅੰਗ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਲਟਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੱਥ ਅਤੇ ਉੱਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਹੱਥ ਜੋ ਸਵੇਰੇ ਠੀਕ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਇੱਕ ਗੁਬਾਰੇ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਹੇਠਾਂ ਲਟਕਿਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਸਧਾਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਹਰ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੋਜ਼ਸ (ਸੁੱਜਣ) ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਆਪਣੇ ਚਰਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਘਟਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਮੁੜ ਸੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਗ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ:

- ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਖਰਾਬ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ (ਗੁਰੁਤਾਕਰਸ਼ਣ ਦੇ ਕਾਰਨ), ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਸਮਤਲ (level) ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਜਕੜਨ (stiffness) ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤੇਜ਼ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੋਜ਼ਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਜਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਗ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਈ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਹਰਕਤ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੇ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅੰਗ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਚਾ ਰੱਖਦੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਉਚਾਈ — ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੰਨੇ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: **ਹੱਥ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ**। ਸੁੱਜਣ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਉਚਾਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਕਸਦ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੁਤਾਕਰਸ਼ਣ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਡ੍ਰੈਨ ਹੋ ਜਾਵੇ।

- **ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲਿਹਣ ਸਮੇਂ**, ਪੂਰੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਤਕੀਆਂ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕਾਓ ਕਿ **ਹੱਥ ਕੋਹਣੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਦਿਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ**। ਸਿਰਫ਼ ਕੋਹਣੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਝੁਕਣ ਨਾ ਦਿਓ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਥ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ ਵੀਹ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹਾਲਤ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਨਿਯਮ: ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਝੁਲਣ ਦਿੰਨ ਨਾਲ ਧੜਕਣ (ਥਰਥਰਾਹਟ) ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਉਚਾਈ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਰਾਤ ਨੂੰ**, ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਤਕੀਆਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਹੱਥ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਰਹੇ; ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ ਹੱਥ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪਿਆ ਰਹਿਣਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਰੱਖੋ — ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪੰਪ

ਹਲਕੀ ਚਾਲ ਉਚਾਈ (elevation) ਦਾ ਸਾਥੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਫ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਪੰਪ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਪੰਜ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਰਗਾ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਜਾਗਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਕਈ ਵਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਮੁੰਦਰੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਸਰ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਹੱਥ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਪੰਪਿੰਗ ਅਤੇ ਗੁਰੁਤਾਕਰਸ਼ਣ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ।
- ਜੇ ਜੋੜ ਮੁਕਤ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜੀ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੱਥ ਦੇ ਭਰਪਾਈ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕੰਡੇ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਚੱਕਰਾਂ ਅਤੇ ਮੁੜਾਈਆਂ ਨਾਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਖ਼ਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।
- ਆਰਾਮ ਦੀ ਹੱਦ ਵਿੱਚ ਚਾਲ ਕਰੋ। ਹਲਕੀ ਖਿੱਚ ਠੀਕ ਹੈ; ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਸ ਵਰਕਆਊਟ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਠੰਡੀਆਂ ਪੈਕਾਂ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਦਬਾਅ

ਠੰਡੀ ਪੈਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪਤਲੇ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ, ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉਸ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜੋ ਸੁੰਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਾਸਟਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਸਾਡੀ **ਗਰਮੀ ਬਨਾਮ ਬਰਫ਼** ਪੇਜ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵੇ (ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿ ਠੰਡੀ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਗਰਮੀ ਵਧੀਆ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਹਨ।

ਇੱਕ ਢਿੱਲੀ **ਦਬਾਅ** ਸਲੀਵ ਜਾਂ ਲਪੇਟ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ **ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦਬਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੋਵੇ**। ਗਲਤ ਲਪੇਟ ਜਾਂ ਇੱਕ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਗ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਇੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਜੀ ਹੋਏ ਅੰਗ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਲਾਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਝੁਲਣ ਨਾ ਦੇਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੱਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ **ਸਲਿੰਗ** ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਲਾਭ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਝੁਲਣ ਨਾ ਦਿਓ।

ਮਦਦ ਲਈ ਕਦੋਂ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਓ — ਰੁਕੋ ਨਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਜ਼ਸ ਸਿਰਫ਼ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸੋਜ਼ਸ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਹਿਸਾਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ: ਕੁਝ ਜਾਂਚਵਾਣਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਕਿ ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗਿੱਚੀ (cast), ਸਪਲਿੰਟ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਜੋ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜਦੋਂ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਹੇਠਾਂ ਸੋਜ਼ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੱਟੀ ਸਨਾਇਆਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਹਾਦਸਾ ਕੇਂਦਰ (emergency department) ਜਾਓ:**

- ਵਧ ਰਿਹਾ, ਤੇਜ਼, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਰਦ: ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਦਰਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਮ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੰਗ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗਿੱਚੀ, ਸਪਲਿੰਟ ਜਾਂ ਪੱਟੀ, ਨਾ ਕਿ ਢਿੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ।
- ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਤਾ, ਸੁਈਆਂ ਵਾਂਗ ਛੁਭਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਜਾਂ ਸੜਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ।
- ਉਂਗਲੀਆਂ ਦਾ ਚਿੱਟਾ, ਫਿੱਕਾ, ਨੀਲਾ, ਧੂਸਰ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਜੋ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਮਾਈਨਸ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਰੰਗ ਬਦਲਣਾ) ਨੂੰ ਤਾਤਕਾਲੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਉਸੇ ਦਿਨ ਜਾਂਚ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ:

- ਸੋਜ਼ਸ ਜੋ ਗਰਮ, ਲਾਲ, ਅਤੇ ਫੈਲਦੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਘਟਦੀ ਹੋਈ।
- ਬੁਖਾਰ, ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ।
- ਘਾਅ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਤੋਂ ਮੁਹਾਵਾ, ਰਸ ਜਾਂ ਬੁਰੀ ਗੰਧ।

ਸੰਭਾਵਿਤ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਲੇ (blood clot) ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਹਾਦਸਾ ਹਨ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਹਾਦਸਾ ਕੇਂਦਰ ਜਾਓ:

. ਇੱਕ ਪਿੱਠੀ ਜਾਂ ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਸੋਜ਼ਸ਼, ਦਰਦ ਜਾਂ ਤੰਗੀ।

. ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ।

ਜੇ ਆਮ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ-ਦਿਨ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਕਲੀਨਿਕ ਮਿਲਣੀ 'ਤੇ ਪੁੱਛੋ। ਸੰਦੇਹ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ; ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੇ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੇ।