

உங்கள் காயத்தை கவனித்து

ஆரம்பகால தொற்றுநோய்க்கான காயத்தை கண்காணிக்க ஒரு பேனாவுடன் சிவப்பு விளிம்பைக் குறிப்பது எளிதான வழிகளில் ஒன்றாகும். ஒரு நாளில் கோடு வெளிப்புறமாக பரவினால், குழுவடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. **ஆங்கிலப் பதிப்பே** அதிகாரப்பூர்வமானது.

ஒரு சுத்தமான, குணமடையும் காயம் நல்ல குணமடையும் அடித்தளமாகும். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்வரும் வாரங்களில் தான் காயம் தொற்றுநோய்க்கு மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடியதாக இருக்கும் இழுக்கப்பட்டால் அல்லது நீட்டப்பட்டால் திறக்கவும். உங்கள் காயம், அறைகள் தொடர்பு கொள்ள; அது ஒரு எடுத்து அடிக்கடி உதவியாக இருக்கும் காயம் புகைப்படம் மற்றும் மறுஆய்வு அதை மின்னஞ்சல்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வீக்கம் ஏற்படுவது பெரும்பாலும் கவலை அளிக்கிறது, ஆனால் அது கை அல்லது கை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முழு கரமும் வீக்கமடையக்கூடும்; தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சை கை மற்றும் கை வீக்கம். காயம் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை காரணமாக, வீக்கம் தொடர்ந்தால், குணமடையவில்லை, அல்லது விறைப்புத்தன்மை, ஆலோசனைக்காக அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

காயங்கள் சில நாட்களுக்கு, குறிப்பாக கை காயங்கள் மற்றும் தோள்பட்டை காயங்கள் (கீல்ஹோல்) சுமார் 35 நாட்கள்; அதற்கும் அப்பால் நீடித்த மலம் கசிவு அழைப்பதற்கு ஒரு காரணமாகும்.

கை அல்லது கையின் சில பகுதிகள் முதலில் மயக்கம் அடையலாம். காயத்தில் பொதுவாக 2-3 நாட்களில் மறைந்துவிடும்; தோள்பட்டையில் இருந்து மயக்கம் நரம்புத் தடுப்பு பொதுவாக 12 நாட்களில் குணமடைகிறது ஆனால் ஒரு வாரம் வரை ஆகலாம்.

ஆடைகள்

நீங்கள் ஏற்கனவே இடத்தில் ஒரு பிணைப்பு கொண்டு மருத்துவமனையில் விட்டு. **அதை விட்டுவிடு:** ஒரு டிரஸ்ஸிங் அதன் வேலையை சிறந்த தொந்தரவு இல்லாமல் செய்கிறது, மற்றும் மிகவும் உங்கள் காயம் பரிசோதனை வரை இருக்க வேண்டும். அழுக்காகிவிடும் அல்லது இரத்தத்தால் ஊறவைக்கப்படும்: அந்த ஒன்று மாற்றப்பட வேண்டும் (பெரும்பாலான மருந்தகங்களில் மாற்று நீர்ப்புகா பாண்டேஜ்கள் கிடைக்கின்றன). நீங்கள் ஒரு உறை மாற்ற வேண்டும் என்பதை உறுதியாக தெரியவில்லை என்றால், எங்களுக்கு ஒரு புகைப்படம் அனுப்பவும் அதை தொந்தரவு செய்வதற்கு முன்.

உங்களுக்கு என்ன இருக்கிறது என்பது உங்கள் செயல்பாட்டைப் பொறுத்தது:

- **கை மற்றும் கை அறுவை சிகிச்சை:** பொதுவாக ஒரு கம்பளி மற்றும் க்ரீப் பேண்டேஜ் ஒரு கீழ் நீர்ப்புகா உறை. பிணைப்பு 4872 பிறகு வெளியே வரலாம் மணி நேரம்; அதன் கீழ் உள்ள நீர்ப்புகா உறை சுமார் 10 நாள் வரை இருக்கும்.
- **தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சை:** பல சிறிய நீர்ப்புகா பாண்டேஜ்கள், அவை 10 நாட்களுக்கு நிலைத்திருக்கும்.
- **தோள்பட்டை மாற்று:** நீடிக்கும் ஒரு ஒற்றை நீண்ட உடை 1014 நாட்கள். நீங்கள் அதை மாற்ற வேண்டும் என்றால் (குறிப்பாக 2 முதல் 3 நாட்களுக்குப் பிறகு), விவாதிக்க அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். 1014 நாட்கள் அதை நீக்க முடியும், ஆனால் அது வசதியாக இருந்தால் அது இருக்க முடியும் நீண்ட காலத்திற்கு.

குளித்தல்

நீர்ப்புகா பாவாடை என்றால் நீங்கள் நாள் 1 முதல் குளிக்கலாம்; தண்ணீர் ஓட்டும் ஆனால் அந்த பகுதியை ஊறவைக்கவோ, துடைக்கவோ வேண்டாம். குளிக்கும்போது கை அல்லது கையை பிளாஸ்டிக் பையில் வைக்கவும். ** குளியல் இல்லை, காயம் முழுமையாக குணமாகும் வரை நீச்சல், அல்லது ஸ்பா** காயத்தை ஊறவைக்கும் எந்த செயலையும் தவிர்க்கவும் அழுக்கு.

உங்கள் டிரஸ்ஸிங் இல்லை நீர்ப்புகா, அதை ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் மூடி, அதை டேப் மூட, அல்லது மருந்தகத்தில் இருந்து ஒரு மழை-மூடி பயன்படுத்த.

தையல்கள்

பெரும்பாலான காயங்கள் கரையக்கூடிய தையல்களால் மூடப்படுகின்றன. காயத்தின் இரு முனைகளிலும் ஒரு சிறிய "வால்" கொண்ட தோல்; புதைக்கப்பட்ட பகுதி நீக்க தேவையில்லை, மற்றும் வெளிப்படையான வால்கள் வெறுமனே சலவை வெட்ட முடியும் மற்றவர்கள் சிறிய பிளாஸ்டிக் துண்டுகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர் Steri-Strips என்று அழைக்கப்படுபவை 12 வாரங்களுக்கு மேல் தானாகவே விழுகின்றன. காயங்களில் தையல்கள் அல்லது கீற்றுகள் இருக்கலாம், அவை உங்கள் காயத்தில் அகற்றப்பட வேண்டும் நீங்கள் எங்கள் ஆடை கிளிளிக் திரும்ப முடியாது என்றால், உங்கள் GP

பொதுவாக உங்களுக்காக தையல்களைக் குறைக்கவோ அல்லது அகற்றவோ மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள்.

உங்களது தொடர்ச்சியான

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு இரண்டு முதல் மூன்று நாட்களுக்கு பிறகு அறைகள் உங்களைத் தொடர்பு கொள்ளும். வழக்கமான முறை:

- **12 வாரங்களில் காயத்தின் மீளாய்வு** பயிற்சி செவிலியர் உடன். நகரத்திற்கு வெளியே உங்கள் GPயை காயம் பராமரிப்புக்காகப் பார்ப்பது வசதியாக இருக்கலாம் அதற்கு பதிலாக; உங்கள் வெளியேற்ற சுருக்கத்தை கொண்டு, இது விவரங்களை கொண்டுள்ளது உங்கள் செயல்பாடு.
- **அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் டாக்டர் ஹிர்பாராவுடன் 6 முதல் 8 வாரங்களில் ஆய்வு** முன்னதாக உங்கள் காயம் நெருக்கமான மேற்பார்வை தேவைப்படுகிறது.
- **விரல் மற்றும் இடுப்பு அறுவை சிகிச்சைகள்** (Dupuytren's, விரல் முறிவுகள், இடுப்புப் பழுதுபார்ப்பு மற்றும் அதுபோன்றவை) பொதுவாக ஒரு **கை சிகிச்சையாளர்**, அவர் முழு தொகுப்பையும் கவனித்துக்கொள்கிறார்ஃ காயம் பராமரிப்பு, தையல் கை சிகிச்சை மட்டுமே சில மத்திய குயின்ஸ்லாந்து இடங்களில் கிடைக்கிறது; அங்கு இல்லை கை சிகிச்சையாளர் அருகில், ஒரு உடற்கூறியல் சிகிச்சையாளர் எடுக்கிறது மறுவாழ்வு மற்றும் பயிற்சி நர்ஸ் (அல்லது உங்கள் GP) காயம் மூடி கவனம்.

சாதாரண குணமடையும் அறிகுறிகள்

முதல் சில நாட்களில் நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்:

- காயத்தின் விளிம்பில் லேசான சிவத்தல்
- ஒரு சிறிய அளவிலான தெளிவான அல்லது இளஞ்சிவப்பு நிற திரவம் டிரஸ்ஸிங்கில் ஊறவைக்கப்படுகிறது
- நரம்புகள் மீண்டும் இணைக்கப்படுவதால் இறுக்கம், அரிப்பு, அல்லது "கசப்பு"
- காயத்தைச் சுற்றியுள்ள புழுதி, சில நேரங்களில் கை முழுவதும் பரவுகிறது

அடுத்த சில வாரங்களில் அந்த வடு உயர்ந்து, இளஞ்சிவப்பு நிறமாக, உறுதியாகிவிடும்; அது 612 மாதங்களில் படிப்படியாக தட்டையானது மற்றும் மங்கலாகிறது.

ஏதோ தவறு என்று அறிகுறிகள் எங்களை அழைக்கவும்

- காயத்தின் விளிம்புகளுக்கு அப்பால் சிவப்பு பரவுகிறது
- காயம் தொடுவதற்கு சூடாக இருக்கிறது

- மஞ்சள் நிறம், பச்சை நிறம், அல்லது விரும்பத்தகாத வாசனை கொண்ட திரவம்
- முதல் சில நாட்களுக்குப் பிறகு வலி குறையாமல் அதிகரிக்கிறது
- காய்ச்சல் (வெப்பநிலை 38°Cக்கு மேல்)
- காயம் திறக்கிறது

இவை அனைத்தும் தொற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். சந்திப்பு; உடனடியாக எங்களை அழைக்கவும்.

காயம் குணமடைந்த பிறகு வடுக்களை பராமரித்தல்

தையல்கள் அகற்றப்பட்டு, காயம் உலர்ந்து மூடப்பட்டவுடன் (பொதுவாக அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இரண்டு முதல் நான்கு வாரங்கள்), வடுக்கள் மசாஜ் தொடங்கலாம்ஃ

- **510 நிமிடங்கள், ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை.** முதல் 24 வாரங்களுக்கு மசாஜ் செய்யுங்கள் வெட்டுக் கோடு; அதன் பிறகு, எல்லா திசைகளிலும்.
- பிங்க் இருந்து மங்கலான ஸ்கார் வெளுக்க போதுமான உறுதியாக அழுத்தவும், ஆனால் எப்போதும் திறந்த அல்லது தோற்றமளிக்கும் வலியை மசாஜ் செய்ய வேண்டாம் நோய்த்தொற்று.
- மசாஜ் இரட்டிப்பாகிறது **உணர்திறன் குறைப்பு:** இது ஒரு புதிய வடுக்கிற்கு இயல்பானது அதிகப்படியான உணர்திறன், மற்றும் அடிக்கடி தொடுவது அதை சரி செய்கிறது.
- ஒரு சாதாரண வாசனையற்ற ஈரப்பதமூட்டி (சோர்போலீன், வைட்டமின் E கிரீம், அலோய் விரா) வடுக்களை மென்மையாக்கி, மசாஜ் செய்வதை எளிதாக்குகிறது.
- புண் உயர்ந்தால், Fixomull அல்லது Hypafix டேப் ஒரு துண்டு அணிந்து வெட்டுக் கோடு 2 வாரங்கள் வரை (ஒவ்வொரு நாளும் மாற்றியமைக்கப்படும்; நீங்கள் பெரும்பாலான மருந்தகங்கள் இதைக் கொண்டுள்ளன).
- **சூரிய ஒளியில் இருந்து பாதுகாக்கும் விஷயங்கள்:** புதிதாக உண்டான வடுக்கள் எளிதில் எரியும் மற்றும் சூரிய ஒளியால் சேதமடையும் SPF 30+ சன்ஸ்கிரீன் அல்லது துத்தநாகம் கொண்டு மூடி, ஆடை, அல்லது நிழல் முதல் ஆண்டு.

வடுக்கள் பளபளப்பாகவும், மென்மையாகவும், தட்டையாகவும் இருக்கும் வரை தினமும் மசாஜ் செய்யவும்.