



ہاتھ، کلائی یا کہنی کی سرجری کے بعد روزمرہ کی زندگی

سرجری کے بعد سوجن اور دھڑکن کو کنٹرول کرنے کا واحد بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہاتھ کو دل کی سطح سے اوپر اٹھایا جائے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

آپ کے ہاتھ، کلائی یا کہنی پر آپریشن کے بعد، آپ کا بازو عام طور پر پہلے ایک یا دو ہفتوں کے لئے بینڈ، سپلنٹ یا گلاس میں ہوگا۔ یہ شروع میں عجیب اور تھوڑا سا گندا محسوس ہو سکتا ہے، اور عام ملازمتوں کو اچانک کچھ منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ صفحہ آپ کو ان پہلے دنوں اور ہفتوں کے عملی پہلوؤں کے ذریعے چلتا ہے: ڈریسنگ کو خشک رکھنے کا طریقہ، سوجن کو حل کرنے کا طریقہ اور تھوڑی دیر کے لئے ایک ہاتھ سے رہنے کی چھوٹی مایوسیوں کا انتظام کرنے کا طریقہ۔ زیادہ تر یہ دو سادہ عادات پر منحصر ہے: اسے خشک رکھیں، اور اسے برقرار رکھیں۔

ڈریسنگ یا کاسٹ خشک رکھنا

آپ کا ڈریسنگ، سپلنٹ یا پلاسٹر مکمل طور پر خشک رہنے کی ضرورت ہے جب تک کہ ہم اسے نیچے نہ لے جائیں یا اسے تبدیل نہ کریں۔ ایک گیلے پٹی یا نم کاسٹ زخم کے خلاف نمی کو پھنساتا ہے، اور یہ وہی جگہ ہے جہاں انفیکشن شروع ہوتا ہے۔ پلاسٹر کا استعمال کیسے کریں؟ شاورنگ کے لئے، سب سے آسان نقطہ نظر یہ ہے کہ آپ اندر جانے سے پہلے پورے ڈریسنگ کو واٹر پروف یگ یا اس مقصد کے لئے تیار کردہ کاسٹ کور سے ڈھانپ دیں۔ ایک بڑا پلاسٹک یگ جو کچھ بڑی پٹیوں یا ٹیپ کے ساتھ اوپر سے بند کیا گیا ہے کام کرے گا۔ دوبارہ استعمال کے قابل واٹر پروف کاسٹ اور بازو کا احاطہ سستا ہے، ایک ہاتھ سے سلانڈ کریں، اور اگر آپ یگ کے ساتھ ہچل نہیں کرنا چاہتے ہیں تو زیادہ قابل اعتماد طور پر مہر لگائیں۔ ڈھانپے ہوئے بازو کو پانی کے براہ راست بہاؤ سے باہر رکھیں اور تھوڑا سا بچے کی طرف اشارہ کریں تاکہ کوئی بھی چھڑکیں اس میں داخل ہونے کے بجائے سوراخ سے دور ہو جائیں۔

اگر آپ بالکل بھی ڈھانپنے کا خطرہ مول نہیں لینا چاہتے ہیں تو، صرف پانی سے باہر رکھے ہوئے بازو سے دھوئیں: غسل خانے کے پاس والی کرسی پر بیٹھیں یا ہاتھ کو شاور اسکرین کے باہر لٹکا دیں اور اسے اسپرے سے دور رکھیں۔ ایک بینڈ ہیملڈ شاور ہیڈ بہت آسان بنا دیتا ہے۔

جس طرح سے تم غسل کرتے ہو:

پلستریا ڈریسنگ کو کبھی بھی گیلانہ ہونے دیں۔ اگر یہ نم ہو جائے تو، کنارے کو خشک کریں اور ہمیں بتائیں، کیونکہ ایک گیلے کاسٹ کو عام طور پر تبدیل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس کے بعد ڈریسنگ کے کناروں کے ارد گرد خشک کریں؛ اس کے نیچے تولیہ نہ ڈالیں اور نہ ہی اس کے اندر کچھ ڈالیں۔

جب تک ہم نے آپ کو یہ نہیں دکھایا ہے کہ کس طرح "اسے ہوا سے باہر" کرنے کے لئے اپنے آپ کو ڈریسنگ کو ہٹانے یا دوبارہ لپٹنے کا لالچ نہ دیں۔

اپنا ہاتھ اوپر رکھنا بلندی

اگر ایک چیز ہے جو پہلے چند دنوں میں سب سے بڑا فرق بناتا ہے، تو یہ ہے ہاتھ اور پشیمانی کو اپنے دل کی سطح سے اوپر اٹھانے رکھنا۔ جب ہاتھ پیچھے لگتا ہے، تو اس میں خون اور سیال جمع ہو جاتا ہے، اور یہی وجہ ہے کہ پھتھپائیں، تنگ پھولے ہوئے انگلیاں اور بہت سی ابتدائی سختی۔ ہاتھ اٹھانا اس سیال کو بہہ جانے دیتا ہے۔

لہذا پہلے تین سے پانچ دنوں کے لئے، جتنا ممکن ہو سکے اسے برقرار رکھیں:

- جب آپ بیٹھے یا لیٹے ہوں، تو اپنا ہاتھ ایک یا دو تکیوں پر رکھیں۔ تاکہ یہ آپ کے سینے سے اونچا ہو، نہ کہ آپ کی گود میں۔
- جب آپ کھڑے ہوتے ہیں اور چلتے پھرتے ہیں، تو ایک پٹری ہاتھ کی حمایت کرتی ہے اور اسے بلند رکھتی ہے۔
- جب یہ آرام دہ محسوس ہوتا ہے تو بھی اسے جاری رکھیں۔ اونچائی سو جن کی روک تھام سے کہیں زیادہ بہتر ہے کیونکہ یہ ایک بار جب یہ قائم ہو جاتا ہے تو اس کا علاج کرتا ہے۔

ایک ہی وقت میں، جب تک ہم نے خاص طور پر آپ کو دوسری صورت میں نہیں کہا ہے، انگلیوں کو حرکت میں رکھیں: آہستہ سے مٹھی بنائیں اور انہیں سیدھا پھینچیں، ایک ٹھٹھے میں چند بار۔ انگلیوں کو حرکت دینا سو جن کو کمپ کرنا ہے اور ان کو سخت ہونے سے روکتا ہے۔ اپنے کندھے اور کوہنی کو دن بھر میں ہلکی سی حرکت بھی دیں، تاکہ وہ سلانی میں رکھے جانے سے سخت نہ ہو جائیں۔

ایک ہاتھ کا انتظام

تھوڑی دیر کے لیے آپ کا آپریٹڈ بازو زیادہ تر کام سے باہر ہے، اور آپ زیادہ تر کام دوسرے ہاتھ سے کریں گے۔ تھوڑا آگے کی منصوبہ بندی یہ بہت کم مایوس کن بنا دیتا ہے:

• ڈریسنگ: ایسے کپڑے کا انتخاب کریں جو سامنے سے کھلتے ہوں، جیسے شرٹ اور جیکٹ، نہ کہ ایسی چیزیں جو آپ اپنے سر کے اوپر پھینچیں۔ جب آپ کپڑے پہنیں تو پہلے آپریٹڈ بازو ڈالیں اور جب کپڑے اتاریں تو آخر میں نکالیں۔ سلائیپ ان جوتے اور لچکدار کمربند بہت زیادہ چھیڑ چھاڑ سے بچاتے ہیں۔

• باورچی خانے میں: سلدہ کھانا تیار کریں، پہلے سے کاٹا ہوا یا آسانی سے کھولا جانے والا کھانا استعمال کریں، اور اپنے ہاتھ کی بجائے پیچ یا نم کپڑے کو چیزوں کو محکم رکھنے دیں۔ ایک کٹوری کے نیچے ایک غیر پھسلنے والی چٹائی آپ کو ایک ہاتھ سے کھونٹے یا ملنے کرنے کی اجازت دیتی ہے۔

• دھونے اور گرومنگ: ایک طویل ہینڈل سپنج، صابن کی ایک پمپ بوتل اور ایک دانتوں کا برش یسین کے خلاف تمام مدد۔ دو ہاتھ کی نوکریوں کے لئے مدد طلب کریں: جار کھولنا، خریداری کرنا، کھانا کاٹنا، کسی بھی بھاری چیز کو اٹھانا۔ اب وقت آگیا ہے کہ دوسروں کو بھی حصہ لینے دیں۔

• سب سے اہم بات یہ ہے کہ جب تک ہم آپ کو یہ نہیں بتائیں گے کہ یہ محفوظ ہے، آپریٹڈ ہاتھ کو پکڑنے، اٹھانے یا اس پر جھکنے کے لیے استعمال نہ کریں۔ یہاں تک کہ اگر یہ ٹھیک محسوس ہوتا ہے، سچے کی مرمت کو شفا دینے کے لئے وقت کی ضرورت ہے، اور بہت جلد وزن اٹھانا اسے واپس لے سکتا ہے۔ اب کے لئے ایک کام کرنے والے ہاتھ کے بجائے ہاتھ کو "سوار کے لئے" کے طور پر علاج کریں۔

سوچن اور دھڑکن اکثر رات کے وقت زیادہ ہوتی ہے، صرف اس وجہ سے کہ ہاتھ فلیٹ ہو جاتا ہے یا بستر سے لڑکا رہتا ہے۔ آپ کے ساتھ ایک تلے پر ہاتھ اور پیشانی کو سپورٹ کریں تو یہ رات بھر کھڑا رہتا ہے، آپ کے پیچے کے بجائے آپ کے ساتھ چھپا ہوا ہے۔ بہت سے لوگوں کو اپنی پیٹھ پر یا غیر آپریٹڈ سائڈ پر سونے میں سب سے زیادہ راحت محسوس ہوتی ہے۔ اگر آپ کو سونے کے لیے سپلنٹ دیا گیا ہے تو اسے ہدایات کے مطابق پہنیں۔

مدد کب طلب کی جائے

کچھ تکلیف، چوٹ اور ہلکی سوچن پہلے دنوں میں مکمل طور پر عام ہیں۔ لیکن ڈریسنگ اور گلاس مضبوط ہیں، اور اندر کا عضو پھول رہا ہے، لہذا چند انتباہی علامات ہیں جس کا مطلب یہ ہے کہ ڈریسنگ یا گلاس بہت تنگ ہو گیا ہے اور اعصاب اور خون کی فراہمی کو دبا رہا ہے۔ ان کی ضرورت ہے فوری توجہ۔

فوری طور پر مدد حاصل کریں (اپنے قریبی ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں جائیں یا ہمیں کال کریں) اگر آپ کو محسوس ہوتا ہے:

• numbness، یا انگلیوں میں پن اور انجکشن جو آپ کے ہاتھ کو بلند کرنے پر حل نہیں ہوتا ہے

• انگلیاں سفید، نیلی یا ٹھنڈی ہونے لگتی ہیں

• شدید یا مسلسل بڑھتی ہوئی درد جو آپ کی گولیاں نہیں چھو رہی ہیں، خاص طور پر درد جو آپ کی توقع سے کہیں زیادہ خراب محسوس ہوتا ہے

• اپنی انگلیوں کو حرکت دینے سے قاصر ہونا، یا جب آپ ان کو سیدھا کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو درد

• گلاس یا ڈریسنگ غیر آرام دہ اور پرسکون طور پر تنگ محسوس ہوتا ہے، جیسے کہ یہ پکڑ رہا ہے

اپنی میں سے کوئی بھی ایک ساتھ مل کر اشارہ کرتا ہے کہ ڈریسنگ بہت تنگ ہے اور عضو کو فوری طور پر جاری کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ دیکھنے کے لئے انتظار نہ کریں کہ آیا یہ حل ہو جاتا ہے۔

دن کے دوران بھی ہم سے رابطہ کریں اگر آپ کو زخم کے مسئلے کی علامات نظر آتی ہیں:

• ڈریسنگ گیلی ہو جاتی ہے، نرم ہو جاتی ہے، یا بدبو آتی ہے

• زخم کے ارد گرد سرخ پن، گرمی یا سوچن پھیلانا

• سیال یا پون کی رساو، یا زخم جو کھل گیا ہے

• بخار یا عام طور پر بیمار محسوس کرنا

عام سوچن، چوٹ اور درد کے لئے، جواب تقریباً ہمیشہ ایک ہی سادہ نسخہ ہے: ہاتھ اوپر رکھیں، انگلیوں کو حرکت میں رکھیں، اور اپنی درد کی گولیوں کے اوپر رہیں یہ پہلے ہفتے یا دو کے دوران مستقل طور پر آباد ہوتا ہے۔