



اپنے زخم کی دیکھ بھال

زخم کے پھارے کو قلم سے نشان زد کرنا ایک نگران کی ابتدائی نگرانی کا سب سے آسان طریقہ ہے۔ اگر یہ لکیر ایک دن میں باہر کی طرف پھیل جاتی ہے تو، نیم سے رابطہ کریں۔

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۔

ایک صاف، شفا زخم اچھی وصولی کی بنیاد ہے۔ سرجری کے بعد پہلے دو ہفتے وہ وقت ہوتے ہیں جب زخم انفیکشن کا شکار ہوتا ہے اور کھینچنے یا کھینچنے کی صورت میں کھل جاتا ہے۔ اگر آپ کو اپنے زخم کے بارے میں کوئی خدشات ہیں تو، کمروں سے رابطہ کریں۔ زخم کی تصویر لینا اور جائزہ لینے کے لئے اسے ای میل کرنا اکثر مددگار ثابت ہوتا ہے۔

کیا توقع کریں

اوپری عضو کی سرجری کے بعد سوجن اکثر تشویش کا باعث بنتی ہے، لیکن یہ معمول کی بات ہے۔ ہاتھ یا بازو کی سرجری کے بعد پورا بازو پھول سکتا ہے۔ کندھے کی سرجری کے بعد بازو اور ہاتھ بھی پھول جاتے ہیں۔ چوٹ اور سرجری کی حد کے لحاظ سے سوجن کئی ہفتوں سے لے کر کئی مہینوں تک برقرار رہ سکتی ہے۔ اگر سوجن مستقل ہے، بہتر نہیں ہوتا ہے، یا سختی کا سبب بنتا ہے تو، مشورے کے لئے کمروں سے رابطہ کریں۔

زخموں میں چند دنوں تک خون بہہ سکتا ہے، خاص طور پر ہاتھ کے زخموں اور کندھے کے آرتھروسکوپک زخموں میں۔ تل عام طور پر 3-5 دن کے ارد گرد بیٹھتا ہے؛ اس کے بعد مسلسل تل ایک وجہ ہے۔

ابتدائی طور پر بازو یا ہاتھ کے کچھ حصوں میں بے حسی محسوس ہو سکتی ہے۔ زخم میں لگائے جانے والے مقامی اینسٹھیٹک کا اثر عام طور پر 6-12 گھنٹوں میں ختم ہو جاتا ہے، حالانکہ شاذ و نادر ہی یہ 2-3 دن تک جاری رہ سکتا ہے۔ کندھے کے اعصاب کے بلاک سے numbness اسی طرح برتاؤ کرتا ہے۔

ڈریسنگ

آپ پہلے ہی جگہ میں ایک پٹی کے ساتھ ہسپتال چھوڑ دیں گے۔ ایک اصول کے طور پر، اسے چھوڑ دو: ایک پٹا اپنا کام سب سے بہتر طور پر کرتا ہے، اور زیادہ تر آپ کے زخم کا جائزہ لینے تک رہتا ہے۔ استئنا ایک ڈریسنگ ہے جو گندا ہو گیا ہے یا خون سے بھرا ہوا ہے: کہ ایک کو تبدیل کیا جانا چاہئے (متبادل واٹر پروف ڈریسنگ زیادہ تر فارمیسیوں میں دستیاب ہیں)۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آیا کسی ڈریسنگ کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہے، تو اسے پریشان کرنے سے پہلے ہمیں ایک تصویر بھیجیں۔

آپ کے پاس کیا آپریشن پر منحصر ہے:

ہاتھ اور کہنی کی سرجری: عام طور پر ایک اون اور کریپ بینڈج کے نیچے ایک ڈریسنگ کے ساتھ بینڈج 48 سے 72 گھنٹوں کے بعد ختم ہو سکتا ہے۔ اس کے نیچے ڈریسنگ تقریباً 10 دن تک رہتی ہے۔ ہاتھ اور گوبنیوں کی پٹیوں کو خشک رکھیں آپ کے زخم کا جائزہ لینے تک۔

کندھے کی آرتھروسکوپک سرجری: کئی چھوٹے واٹرپروف پانسٹنگز، جو 10 دن تک جگہ پر رہتی ہیں۔

کندھے کی تبدیلی: ایک واحد لمبا ڈریسنگ جو 10 سے 14 دن تک چلنا چاہئے۔ اگر آپ کو یہ پتہ چلتا ہے کہ آپ کو اسے تبدیل کرنا ہوگا (خاص طور پر 2-3 دن کے بعد مستقل لیموں کے لئے)، بات چیت کرنے کے لئے کمروں سے رابطہ کریں۔ 10-14 دنوں کے بعد اسے ہٹا دیا جاسکتا ہے، لیکن اگر یہ آرام دہ ہے تو یہ زیادہ دیر تک رہ سکتا ہے۔

غسل کرنا

کے بعد کندھے کی سرجری کپڑے پنروک ہیں، لہذا آپ دن 1 سے غسل کر سکتے ہیں: کپڑے پر پانی بہنے دیں، لیکن علاقے کو بھگو دیں یا اسے رکھیں۔

کے بعد ہاتھ اور کہنی کی سرجری، زخم کی جانچ پڑتال تک بانڈز کو خشک رکھیں: بازو کو پلاسٹک کے یگ میں گھسیٹیں اور جب آپ شاور کریں تو اسے ٹیپ کریں، یا میسٹری سے شاور کا احاطہ استعمال کریں۔

کوئی غسل، تیراکی، یا سپا نہیں جب تک زخم مکمل طور پر ٹھیک نہ ہو جائے (عام طور پر 2-3 ہفتے)، اور کسی بھی ایسی سرگرمی سے گریز کریں جہاں زخم نم یا کندا ہو جائے گا۔

سلانی

زیادہ تر زخموں کو پگھلنے والے سلانیوں سے بند کیا جاتا ہے۔ کچھ زخموں کے ہر سر پر ایک چھوٹی سی "پونچھ" کے ساتھ جلد کے نیچے چلتے ہیں۔ دن شدہ حصے کو ہٹانے کی ضرورت نہیں ہے، اور بے نقاب پونچھوں کو تقریباً 10-10 دن کے بعد جلد کے ساتھ صاف طور پر کاٹا جاسکتا ہے۔ دوسرے چھوٹے پلاسٹک کی پٹیوں کا استعمال کرتے ہیں جن کو سٹیری پٹی کہا جاتا ہے جو 1-2 ہفتوں میں خود ہی گر جاتے ہیں۔ بڑے زخموں میں سلانی ہو سکتی ہے جو آپ کے زخم کی جانچ پڑتال پر ہٹانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ ہمارے ڈریسنگ کلینک میں واپس نہیں آسکتے ہیں تو، آپ کا ڈاکٹر عام طور پر آپ کے لئے سلانیوں کو کاٹنے یا ہٹانے کے لئے خوش ہوں گے۔

آپ کا فالو اپ

آپ کے آپریشن کے دو سے تین دن بعد کمرے آپ سے آپ کے فالو اپ اپائنٹمنٹ کی تفصیلات کے ساتھ رابطہ کریں گے۔ معمول کا نمونہ:

1-2 ہفتوں میں زخم کا جائزہ پریکٹس نرس۔ اگر آپ شہر سے باہر رہتے ہیں تو آپ کے بجائے زخم کی دیکھ بھال کے لئے اپنے جی پی سے ملنا زیادہ آسان ہو سکتا ہے۔ اپنے ڈسچارج خلاصہ لائیں، جس میں آپ کے آپریشن کی تفصیلات ہیں۔

6-8 ہفتوں میں ڈاکٹر ہیر پارا کے ساتھ پوسٹ آپریشنل جائزہ: اگر آپ کے زخم کو زیادہ سے زیادہ نگرانی کی ضرورت ہے تو پہلے سے ہی لے لو۔

انگلی اور ڈیپٹیٹنٹ آپریشنز (Dupuytren کی، انگلی فریکچر، tendon کی مرمت اور اسی طرح) عام طور پر ایک کے طور پر کہا جاتا ہے ہاتھ کا معالج جو پورے پیچ کی دیکھ بھال کرتا ہے: زخم کی دیکھ بھال، سلانی ہٹانے، داغ کا انتظام اور بحالی۔ بینڈ تھراپی صرف وسطی کونٹری لینڈ کے کچھ مقامات پر دستیاب ہے۔ جہاں فریب میں بینڈ تھراپیسٹ نہیں ہے، ایک فیزیوتھراپیسٹ بحالی کی ذمہ داری سنبھالتا ہے اور پریکٹس نرس (یا آپ کا جی پی) زخم کی دیکھ بھال کا احاطہ کرتا ہے۔

عام شفا یابی کے نشانات

پہلے چند دنوں میں آپ توقع کر سکتے ہیں:

- زخم کے کناروں کے ارد گرد ہلکا سرخ ہونا
- صاف یا گلابی سیال کی ایک چھوٹی سی مقدار ڈریسنگ میں soaking
- جب اعصاب دوبارہ جڑ جاتے ہیں تو تنگی، خارش، یا "تنگ" محسوس ہوتی ہے
- زخم کے ارد گرد چوٹ، کبھی کبھی بازو نیچے پھیلانے

اگلے چند ہفتوں کے دوران داغ بلند، گلابی اور مضبوط ہو جائے گا؛ یہ 6 سے 12 مہینوں میں آہستہ آہستہ چپٹا اور دھندلا ہو جائے گا۔

علامات کہ کچھ غلط ہے ہمیں کال کریں

- زخم کے کناروں پر سرخ پن پھیلنا
- زخم کو چھونے پر گرم محسوس ہوتا ہے
- زرد، سبز یا بدبو دار سیال
- پہلے چند دنوں کے بعد درد میں کمی کی بجائے اضافہ
- بخار (درجہ حرارت 38°C سے زیادہ)
- زخم کھلتا ہے
- یہ سبھی انفیکشن کی ابتدائی علامات ہو سکتی ہیں۔ اپنی مقررہ ملاقات کا انتظار نہ کریں؛ ہمیں فوراً کال کریں۔

زخم بھرنے کے بعد زخم کی دیکھ بھال

- ایک بار سلائی باہر ہیں اور زخم خشک اور بند ہے (عام طور پر سرجری کے بعد دو سے چار ہفتوں)، داغ مساج شروع کر سکتے ہیں:
- 5-10 منٹ، دن میں دو بار۔ پہلے 2 سے 4 ہفتوں کے لئے incision کی لائن کے ساتھ ساتھ مساج؛ اس کے بعد، تمام سمتوں میں۔
- کافی مضبوطی سے دبائیں تاکہ داغ گلابی رنگ سے ہلکا ہو جائے، لیکن اتنا زور سے نہیں کہ یہ تکلیف دے۔ ایسے زخم پر مساج نہ کریں جو کھلا ہو یا متاثرہ نظر آئے۔
- مساج کے طور پر ڈبلر حساسیت کا خاتمہ: یہ ایک نئے داغ کے لئے ہائپر حساس محسوس کرنے کے لئے عام ہے، اور بار بار رابطے اسے حل کرتا ہے۔
- ایک سادہ بے خوشبو مونسچر ایئر (سوربولین، وٹامن ای کریم، آلوی ویرا) داغ کو نرم کرتا ہے اور مساج کو آسان بناتا ہے۔
- اگر داغ اٹھایا جاتا ہے تو، فکسول یا پانپا فکس ٹیپ کی ایک پٹی 2 ہفتوں تک incision لائن پر پہنی جاتی ہے (روزانہ تبدیل کی جاتی ہے؛ آپ ٹیپ پر مساج کر سکتے ہیں) اسے چپٹا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ سب سے زیادہ فاریسیوں اسٹاک یہ۔
- سورج سے تحفظ کے معاملات: ایک تازہ داغ آسانی سے جلتا ہے اور سورج کے نقصان سے یہ مستقل طور پر سیاہ ہو سکتا ہے۔ پہلے سال کے لئے اسے ایس پی ایف 30+ سنسکرین یا زنگ، کپڑے، یا سایہ سے ڈھانپیں۔
- جب تک داغ ہلکا، نرم اور فلیٹ نہ ہو روزانہ مساج کرتے رہیں۔