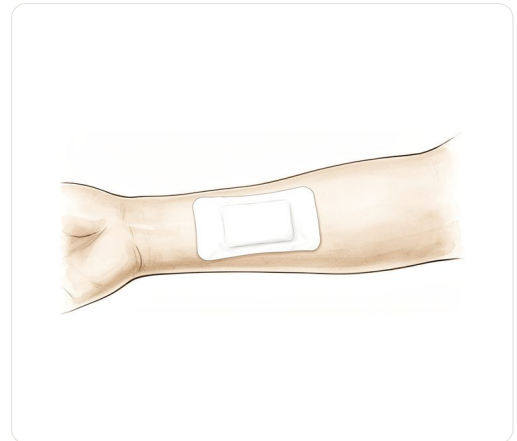


PATIENT INFORMATION

अपने घाव की देखभाल

लाली के किनारे पर पेन से निशान लगाना, घाव में शुरुआती संक्रमण पर नज़र रखने के सबसे आसान तरीकों में से एक है: अगर एक दिन में वह रेखा बाहर की ओर फैल जाए, तो टीम से संपर्क करें।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

एक साफ़, भरता हुआ घाव अच्छी रिकवरी की नींव है। सर्जरी के बाद के पहले दो सप्ताह वह समय है जब घाव में संक्रमण (इन्फेक्शन) होने और खींचे जाने या तनने पर उसके खुल जाने का खतरा सबसे ज़्यादा होता है। अगर आपको अपने घाव को लेकर कोई भी चिंता हो, तो क्लिनिक से संपर्क करें; अक्सर घाव की एक फ़ोटो लेकर जांच के लिए ईमेल कर देना मददगार होता है।

क्या उम्मीद करें

ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) की सर्जरी के बाद सूजन से अक्सर चिंता होती है, लेकिन यह सामान्य है। हाथ या बांह की सर्जरी के बाद पूरी बांह सूज सकती है; कंधे की सर्जरी के बाद भी बांह और हाथ सूजते हैं। चोट और सर्जरी कितनी बड़ी थी, इस पर निर्भर करते हुए सूजन कई सप्ताह से लेकर कई महीनों तक रह सकती है। अगर सूजन बनी रहे, बेहतर न हो रही हो, या जकड़न पैदा कर रही हो, तो सलाह के लिए क्लिनिक से संपर्क करें।

घावों से कुछ दिनों तक तरल रिस सकता है या खून निकल सकता है, खासकर हाथ के घावों और कंधे के दूरबीन से ऑपरेशन (आर्थ्रोस्कोपी) वाले घावों से। यह रिसाव आमतौर पर लगभग 3–5 दिनों में बंद हो जाता है; उसके बाद भी रिसाव जारी रहे तो फ़ोन करने की वजह है।

शुरुआत में बांह या हाथ के कुछ हिस्से सुन्न हो सकते हैं। घाव में डाली गई लोकल एनेस्थीसिया की दवा का असर आमतौर पर 6–12 घंटों में खत्म हो जाता है, हालांकि कभी-कभार यह 2–3 दिन तक रह सकता है; कंधे के नर्व ब्लॉक (शरीर के एक हिस्से को सुन्न करने का इंजेक्शन) से होने वाला सुन्नपन आमतौर पर 8 से 18 घंटे तक रहता है, कभी-कभी एक दिन तक। अगर लगभग 24 से 30 घंटे के बाद भी आपकी बांह पूरी तरह सुन्न है, तो हमसे संपर्क करें।

ड्रेसिंग

आप अस्पताल से ड्रेसिंग (घाव की पट्टी) लगी हुई हालत में ही निकलेंगे। सामान्य नियम के तौर पर, **इसे न छेड़ें**: ड्रेसिंग बिना छेड़े सबसे अच्छा काम करती है, और ज़्यादातर ड्रेसिंग आपके घाव की जांच तक लगी रहती हैं। इसका अपवाद वह ड्रेसिंग है जो गंदी हो गई हो या खून से पूरी तरह भीग गई हो: उसे बदल देना चाहिए (बदलने के लिए वॉटरप्रूफ़ ड्रेसिंग ज़्यादातर दवा की दुकानों पर मिलती हैं)। अगर आपको पक्का न पता हो कि ड्रेसिंग बदलनी है या नहीं, तो उसे छेड़ने से पहले हमें एक फ़ोटो भेजें।

आपको कौन-सी ड्रेसिंग मिलेगी, यह आपके ऑपरेशन पर निर्भर करता है:

- **हाथ और कोहनी की सर्जरी:** आमतौर पर ऊन और क्रेप की पट्टी, जिसके नीचे एक ड्रेसिंग होती है। पट्टी 48-72 घंटों के बाद उतारी जा सकती है; नीचे वाली ड्रेसिंग लगभग 10वें दिन तक रहती है। घाव की जांच तक **हाथ और कोहनी की ड्रेसिंग को सूखा रखें**।
- **कंधे का दूरबीन से ऑपरेशन (आर्थ्रोस्कोपी):** कई छोटी वॉटरप्रूफ ड्रेसिंग, जो 10 दिन तक लगी रहती हैं।
- **कंधा बदलने का ऑपरेशन (शोल्डर रिप्लेसमेंट):** एक लंबी ड्रेसिंग जो 10-14 दिन तक चलनी चाहिए। अगर आपको इसे बदलना पड़े (खासकर 2-3 दिनों के बाद भी लगातार रिसाव होने पर), तो बात करने के लिए क्लिनिक से संपर्क करें। 10-14 दिनों के बाद इसे हटाया जा सकता है, लेकिन अगर यह आरामदायक है तो इसे ज़्यादा समय तक भी लगा रहने दिया जा सकता है।

नहाना

कंधे की सर्जरी के बाद ड्रेसिंग वॉटरप्रूफ होती है, इसलिए आप पहले दिन से शावर ले सकते हैं: पानी को ड्रेसिंग के ऊपर से बहने दें, लेकिन उस जगह को भिगोकर न रखें और न ही रगड़ें।

हाथ और कोहनी की सर्जरी के बाद, घाव की जांच तक ड्रेसिंग को सूखा रखें: शावर लेते समय बांह को एक प्लास्टिक की थैली में डालकर टेप से बंद कर दें, या केमिस्ट से शावर-कवर लेकर इस्तेमाल करें।

घाव के पूरी तरह भरने तक (आमतौर पर 2-3 सप्ताह) **टब में नहाना, तैरना, या स्नान न करें**, और ऐसी किसी भी गतिविधि से बचें जिसमें घाव भीग जाए या गंदा हो जाए।

टांके

ज़्यादातर घाव घुल जाने वाले टांकों से बंद किए जाते हैं। कुछ टांके त्वचा के नीचे से चलते हैं और घाव के हर सिरे पर एक छोटी “पूँछ” होती है; अंदर दबे हिस्से को निकालने की ज़रूरत नहीं होती, और बाहर दिखने वाली पूँछों को लगभग 10 दिनों के बाद बस त्वचा के बराबर से काटा जा सकता है। कुछ घावों पर स्टेरी-स्ट्रिप्स (Steri-Strips) नाम की छोटी प्लास्टिक की पट्टियाँ लगाई जाती हैं जो 1-2 सप्ताह में अपने-आप गिर जाती हैं। बड़े घावों में ऐसे टांके हो सकते हैं जिन्हें आपके घाव की जांच के समय निकालना पड़ता है। अगर आप हमारे ड्रेसिंग क्लिनिक में वापस नहीं आ सकते, तो आपके जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) आमतौर पर खुशी से आपके टांके काट या निकाल देंगे।

आपका फॉलो-अप

आपके ऑपरेशन के दो से तीन दिन बाद क्लिनिक आपके फॉलो-अप अपॉइंटमेंट की जानकारी देने के लिए आपसे संपर्क करेगा। आमतौर पर यह क्रम होता है:

- **1-2 सप्ताह पर घाव की जांच**, प्रैक्टिस नर्स के साथ। अगर आप शहर से बाहर रहते हैं तो घाव की देखभाल के लिए अपने जीपी को दिखाना ज़्यादा सुविधाजनक हो सकता है; अस्पताल से छुट्टी का सारांश (डिस्चार्ज समरी) साथ लाएं, जिसमें आपके ऑपरेशन की जानकारी होती है।
- **6-8 सप्ताह पर डॉ. हिरपरा के साथ ऑपरेशन के बाद की जांच:** अगर आपके घाव पर ज़्यादा करीबी नज़र रखने की ज़रूरत हो तो इससे पहले।
- **उंगली और टेंडन के ऑपरेशन (ड्यूपुयट्रेन (Dupuytren's), उंगली के फ्रैक्चर, टेंडन (कंडरा) रिपेयर और इसी तरह के ऑपरेशन)** के लिए आमतौर पर आपको एक **हैंड थेरेपिस्ट** (हाथ के विशेषज्ञ थेरेपिस्ट) के पास भेजा जाता है, जो पूरी देखभाल संभालते हैं: घाव

की देखभाल, टांके निकालना, निशान की देखभाल और रिहैबिलिटेशन (फिर से ताकत और हिलना-डुलना लौटाना)। हैंड थेरेपी सेंट्रल क्वींसलैंड की कुछ ही जगहों पर उपलब्ध है; जहां आसपास कोई हैंड थेरेपिस्ट नहीं है, वहां रिहैबिलिटेशन फिजियोथेरेपिस्ट संभालते हैं और घाव की देखभाल प्रैक्टिस नर्स (या आपके जीपी) करते हैं।

सामान्य रूप से भरने के संकेत

पहले कुछ दिनों में आप ये उम्मीद कर सकते हैं:

- घाव के किनारों के आसपास हल्की लाली
- ड्रेसिंग में थोड़ा-सा साफ़ या गुलाबी तरल सोखा हुआ
- कसाव, खुजली, या “झुनझुनी”, जब नर्वे (तंत्रिकाएं) फिर से जुड़ती हैं
- घाव के आसपास नील पड़ना (चोट का नीला निशान), जो कभी-कभी बांह में नीचे तक फैल जाता है

अगले कुछ सप्ताहों में निशान उभरा हुआ, गुलाबी और सख्त रहेगा; 6–12 महीनों में यह धीरे-धीरे सपाट और फीका हो जाता है।

कुछ गड़बड़ होने के संकेत — हमें फ़ोन करें

- घाव के किनारों से आगे फैलती लाली
- घाव छूने पर गर्म लगे
- ऐसा तरल जो पीला, हरा हो या जिससे बदबू आए
- पहले कुछ दिनों के बाद दर्द कम होने के बजाय बढ़ता जाए
- बुखार (38°C से ज़्यादा तापमान)
- घाव खुल जाए

ये सभी संक्रमण के शुरुआती संकेत हो सकते हैं। अपने तय अपॉइंटमेंट का इंतज़ार न करें; तुरंत हमें फ़ोन करें।

घाव भरने के बाद निशान की देखभाल

जब टांके निकल जाएं और घाव सूखा और बंद हो जाए (आमतौर पर सर्जरी के दो से चार सप्ताह बाद), तो निशान की मालिश शुरू की जा सकती है:

- **5–10 मिनट, दिन में दो बार।** पहले 2–4 सप्ताह तक चीरे की रेखा के साथ-साथ मालिश करें; उसके बाद हर दिशा में।
- इतनी मज़बूती से दबाएं कि निशान गुलाबी से फीका (सफ़ेद पड़ा हुआ) हो जाए, लेकिन इतनी ज़ोर से कभी नहीं कि दर्द हो। ऐसे निशान की मालिश न करें जो खुला हो या जिसमें संक्रमण दिखे।
- मालिश साथ-साथ **डीसेंसिटाइज़ेशन** (ज़्यादा संवेदनशीलता कम करना) का काम भी करती है: नए निशान का बहुत ज़्यादा संवेदनशील लगना सामान्य है, और बार-बार छूने से यह ठीक हो जाता है।
- बिना खुशबू वाला कोई सादा मॉइस्चराइज़र (सॉर्बोलीन, विटामिन ई क्रीम, एलोवेरा) निशान को नरम करता है और मालिश को आसान बनाता है।

- अगर निशान उभरा हुआ है, तो चीरे की रेखा के ऊपर 2 सप्ताह तक फ़िक्सोमुल (Fixomull) या हाइपाफ़िक्स (Hypafix) टेप की एक पट्टी लगाकर रखने से (रोज़ बदलें; आप टेप के ऊपर से मालिश कर सकते हैं) वह सपाट होने में मदद मिलती है। ज़्यादातर दवा की दुकानों पर यह मिलता है।
- **धूप से बचाव ज़रूरी है:** नया निशान आसानी से धूप से जल जाता है और धूप का नुकसान उसे हमेशा के लिए गहरा (काला) कर सकता है। पहले साल तक इसे SPF 30+ सनस्क्रीन या ज़िंक, कपड़ों, या छाया से ढककर रखें।

जब तक निशान फीका, नरम और सपाट न हो जाए, रोज़ मालिश करते रहें।