

என் காயத்தில் தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதா?

காயத்தைச் சுற்றிலும் பரவும் சிவப்பு, அதிகரிக்கும் வலி மற்றும் வெப்பம் தொற்றைக் குறிக்கலாம் — அதைப் பரிசோதிக்கச் செய்யுங்கள்.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் காயத்தை உற்றுக் கவனித்து, அது ஆற வேண்டியபடி ஆறுகிறதா என்று யோசிப்பது முற்றிலும் இயல்பானது. நல்ல செய்தி என்னவென்றால், பெரும்பான்மையான அறுவை சிகிச்சைக் காயங்கள் எந்தச் சிரமமும் இல்லாமல் ஆறிவிடுகின்றன. சில காயங்கள் முதல் ஒன்று இரண்டு நாட்களில் சற்று கோபமாகத் தோன்றி, பிறகு நன்றாக அமைதியடைந்து விடுகின்றன. இந்தப் பக்கத்தின் நோக்கம் எளிமையானது: சாதாரணமான, ஆரோக்கியமான ஆறுதலுக்கும், நீங்கள் தொலைபேசியை எடுக்க வேண்டும் என்று பொருள்படும் ஒருசில அறிகுறிகளுக்கும் இடையே வேறுபடுத்திப் பார்க்க உங்களுக்கு உதவுவதே ஆகும்.

நினைவில் கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான ஒரே விஷயம் **போக்கின் திசை**. சாதாரண ஆறுதல் ஒவ்வொரு நாளும் சற்று சிறப்பாகிறது. தொற்று மோசமாகிறது: சிவப்பு வெளியே ஊர்ந்து பரவுகிறது, வலி குறையாமல் ஏறுகிறது, மேலும் உங்களுக்குள் உடம்பு சரியில்லாத உணர்வு தொடங்குகிறது. விஷயங்கள் படிப்படியாக மேம்பட்டு வந்தால், அது ஆறுதலளிக்கிறது. அவை தெளிவாகத் தவறான திசையில் சென்றால், அதுவே நீங்கள் செயல்பட வேண்டிய நேரம்.

முதல் சில நாட்களில் எது சாதாரணம்

முதல் சில நாட்களில் ஆறிக்கொண்டிருக்கும் ஒரு காயம் பெரும்பாலும் இப்படித் தோன்றி, இப்படி உணரப்படும்; இதில் எதுவும் பயப்படுவதற்கான காரணம் அல்ல:

- **காயத்தின் விளிம்புகளில் ஒரு மெல்லிய சிவப்புக் கோடு.** வெட்டைச் சுற்றி ஒட்டியிருக்கும் ஒரு குறுகிய இளஞ்சிவப்பு அல்லது சிவப்பு விளிம்பு, உடல் தன் பழுதுபார்க்கும் வேலையைச் செய்வதைக் காட்டுகிறது. அது காயத்திற்கு அருகிலேயே இருக்க வேண்டும், சுற்றியுள்ள தோலில் பரவக்கூடாது.

- **சிறிது ரத்தக்கட்டு** அந்தப் பகுதியைச் சுற்றி; இது ஒரு வாரம் அல்லது இரண்டு வாரங்களில் மறையும்போது பரவி, நிறம் மாறலாம் (ஊதா, பிறகு பச்சை-மஞ்சள்).
- **மிதமான வீக்கம்** மற்றும் வெட்டைச் சுற்றி ஒரு இறுக்கமான, சற்று திடமான உணர்வு.
- **சிறிதளவு தெளிவான அல்லது ரத்தக் கலவை உடைய கசிவு** முதல் ஒரு நாள் அளவில், குறிப்பாக கட்டுத்துணியில். மெல்லியதாகவும் தெளிவாகவும் அல்லது சற்றே மட்டுமே இளஞ்சிவப்பாகவும் இருக்கும் ஆரம்பக் கசிவு எதிர்பார்க்கப்படுவதே.
- **படிப்படியாக மேம்படும் மென்மையான வலி**. காயம் ஆரம்பத்தில் வலிக்கும், ஆனால் நாட்கள் செல்லச் செல்ல அந்த வலி நாளுக்கு நாள் குறைந்து வர வேண்டும்.

உங்கள் காயம் இந்த முறையைப் பின்பற்றினால் (அமைதியடைந்து, உலர்ந்து, குறைவாக வலிக்கும்படி) அது ஆற வேண்டியபடியே ஆறிக்கொண்டிருப்பது கிட்டத்தட்ட உறுதி.

தொற்றின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

பின்வருவனவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் கவனித்தால், குறிப்பாக ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவை இருந்தால் அல்லது அவை மோசமாகிக் கொண்டிருந்தால், தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

- காயத்தின் விளிம்புகளில் மெல்லிய கோடாக இருப்பதற்குப் பதிலாக, காயத்திலிருந்து விலகி **பரவும் அல்லது விரிவடையும் சிவப்பு**.
- **முதல் 2-3 நாட்களுக்குப் பிறகு அதிகரிக்கும் வலி**: அமைதியடைய வேண்டிய நிலையில் குறையாமல் ஏறும் அல்லது படபடப்பாகும் வலி.
- **அந்தப் பகுதி தொடுவதற்கு வெப்பமாக** இருப்பது.
- காயத்தைச் சுற்றி **அதிகரிக்கும் வீக்கம்**.
- **சீழ், அல்லது மஞ்சள் அல்லது பச்சை நிற கசிவு**: தடித்த, மங்கலான அல்லது நிறமுள்ள திரவம் (ஆரம்பத்தில் இருந்த மெல்லிய, தெளிவான கசிவிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டது).
- காயத்திலிருந்தோ கட்டுத்துணியிலிருந்தோ வரும் **ஒரு அருவருப்பான நாற்றம்**.
- காயத்தின் விளிம்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டிக் கொள்ளாமல் **திறந்து கொள்வது** அல்லது பிரிந்து விலகுவது.
- காயத்திலிருந்து விலகி **கை/கால் மேல் பரவும் சிவப்புக் கோடுகள்**.
- **பொதுவாக உடம்பு சரியில்லாமல், காய்ச்சலுடன், சூடும் குளிரும் மாறி மாறி, அல்லது நடுக்கத்துடன் உணர்வது**.

இவற்றில் எதுவும் தனியாக பேரழிவைக் குறிக்காது, ஆனால் இவை ஒன்றாகச் சேர்ந்து இருந்தால், காயத்திற்கு வெறும் நேரம் தேவை என்பதைவிட கவனிப்பு தேவை என்று உடல் சமிக்ஞை செய்கிறது.

என்ன செய்வது

உங்கள் காயத்தில் தொற்று இருக்கலாம் என்று நீங்கள் நினைத்தால், **அது தானாக அமைதியடையும் என்று நம்பி நாட்கணக்கில் அதை அப்படியே விட்டு விடாதீர்கள்.**

அறுவை சிகிச்சைக் குழுவை (அறைகளுக்கு அழையுங்கள்) அல்லது உங்கள் GP-யை உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்; அதனால் அதைப் பரிசோதிக்க முடியும். ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்படும் காயத் தொற்று பொதுவாக ஒரு எளிய பிரச்சினை: சரியான நேரத்தில் தொடங்கப்படும் ஒரு நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பி (antibiotic) படிப்பு எந்த சிக்கலும் இல்லாமல் அவற்றில் பெரும்பாலானவற்றைச் சரிசெய்து விடுகிறது. ஒரு சிறிய தொற்றைப் பெரிதாக்குவது என்னவென்றால், அதை மிக நீண்ட நேரம் விட்டு வைப்பதுதான். நீங்கள் வீட்டில் காத்திருந்து சிகிச்சையளிக்கக்கூடிய ஒரு பிரச்சினை பெரிதாவதைவிட, நீங்கள் எங்களைத் தொடர்பு கொண்டு எல்லாம் நன்றாக இருக்கிறது என்று அறிவதையே நாங்கள் எப்போதும் மிகவும் விரும்புவோம்.

நீங்கள் அழைக்கும்போது, நீங்கள் பார்ப்பதை விவரிக்க முடிவது உதவும்: சிவப்பு எப்படி மாறியிருக்கிறது, ஏதேனும் கசிவு இருக்கிறதா, அது என்ன நிறம், நேற்றைவிட வலி சிறப்பாக இருக்கிறதா மோசமாக இருக்கிறதா, மேலும் உங்களுக்குள் உடம்பு சரியில்லாமல் உணர்கிறீர்களா அல்லது காய்ச்சல் இருந்ததா என்பன.

எப்போது அவசரம் — அதே நாள் சிகிச்சையை நாடுங்கள்

பெரும்பாலான காயம் தொடர்பான கவலைகளை வேலை நேரத்தில் உடனடியாக ஒரு தொலைபேசி அழைப்பின் மூலம் தீர்க்க முடியும். ஆனால் சில அறிகுறிகள் ஆழமான அல்லது பரவும் தொற்றைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன; அவற்றுக்கு உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக் குழு, வேலை நேரத்திற்குப் பிந்தைய சேவை, அல்லது உங்களுக்கு அருகிலுள்ள அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு மூலம் **அவசரமான, அதே நாள் பரிசோதனை** தேவை:

- ஒரு **காய்ச்சல்**, அல்லது **சூடும் குளிரும், நடுக்கம், அல்லது உண்மையிலேயே உடம்பு சரியில்லாமல்** உணர்வது.
- சுற்றியுள்ள தோலில் **வேகமாகப் பரவும் சிவப்பு**.
- காயத்திலிருந்து விலகி கையின் மேல் ஓடும் **சிவப்புக் கோடுகள்**.
- வேகமாக அதிகரிக்கும் வலி அல்லது வீக்கம், அல்லது காயத்தின் விளிம்புகள் கணிசமான கசிவுடன் திறந்து கொள்வது.

இவை தோலைத் தாண்டி தொற்று சென்றுவிட்டதற்கான அறிகுறிகளாக இருக்கலாம், அவை காத்திருக்கக்கூடாது. உங்கள் உள்ளுணர்வை நம்புங்கள்; ஏதோ தெளிவாகத் தவறாக இருப்பதாக உணர்ந்தால், அதை அப்படியே விட்டு விடுவதைவிட பரிசோதித்து உறுதிசெய்து கொள்வதே எப்போதும் சிறந்தது.

உங்கள் ஆறிக்கொண்டிருக்கும் காயம், கட்டுத்துணிகள் மற்றும் குளிப்பது பற்றிய அன்றாட கேள்விகளுக்கு, எங்கள் **காயப் பராமரிப்பு** பக்கத்தைப் பார்க்கவும். மேலும் நீங்கள் எப்போது

சந்தேகப்பட்டாலும், அறைகளுக்கு அழையுங்கள்; அதற்காகத்தான் நாங்கள் இங்கே இருக்கிறோம்.