



ہاتھ، کلائی یا کہنی کی سرجری کے بعد روزمرہ زندگی

سرجری کے بعد سوجن اور دھڑکن جیسے درد پر قابو پانے کا سب سے اچھا طریقہ ہاتھ کو دل کی سطح سے اوپر اٹھا کر رکھنا ہے۔

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۔

ہاتھ، کلائی یا کہنی کی سرجری کے بعد، پہلے ایک دو ہفتے آپ کا بازو عام طور پر پٹی، اسپلنٹ یا پلستر میں ہوگا۔ شروع میں یہ عجیب اور تھوڑا سا ڈھنگا محسوس ہو سکتا ہے، اور عام کاموں کے لیے اچانک کچھ منصوبہ بندی کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ صفحہ آپ کو ان پہلے دنوں اور ہفتوں کے عملی پہلو سے گزارتا ہے: زخم کی پٹی کو خشک کیسے رکھیں، سوجن کو کیسے کم کریں، اور کچھ عرصہ ایکس ہاتھ سے زندگی گزارنے کی چھوٹی چھوٹی مشکلات سے کیسے نمٹیں۔ اس کا زیادہ تر حصہ دو آسان عادتوں پر آکر ختم ہوتا ہے: اسے خشک رکھیں، اور اسے اونچا رکھیں۔

زخم کی پٹی یا پلستر کو خشک رکھنا

آپ کی زخم کی پٹی، اسپلنٹ یا پلستر کو اس وقت تک بالکل خشک رہنا چاہیے جب تک ہم اسے اتار نہ دیں یا بدل نہ دیں۔ گیلی پٹی یا نیم پلستر زخم کے ساتھ نمی کو قید کر لیتا ہے، اور انفیکشن ٹھیک وہیں سے شروع ہوتا ہے۔ بھیگا ہوا پلستر اپنی شکل بھی کھو دیتا ہے اور اپنا کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔

نہانے کے لیے سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ شاور میں جانے سے پہلے پوری پٹی کو واٹر پروف تھیلے یا اسی مقصد کے لیے بنے پلستر کے کور سے ڈھانپ لیں۔ ایک بڑا بلاسٹنگ کا تھیلہ جسے اوپر سے دو بڑے ہینڈل یا ٹیپ سے بند کر دیا جائے، یہ کام کر دے گا؛ دوبارہ استعمال ہونے والے واٹر پروف پلستر اور بازو کے کور سستے ہوتے ہیں، ایک ہاتھ سے چڑھ جاتے ہیں، اور اگر آپ تھیلوں کی بجائے پلستر چاہتے ہیں تو یہ زیادہ قابل اعتماد طریقہ سے بند ہوتے ہیں۔ ڈھکے ہوئے بازو کو پانی کی سیدھی دھار سے دور رکھیں اور اسے تھوڑا نیچے کی طرف رکھیں تاکہ چھینٹنے کھلے حصے کے اندر جانے کے بجائے اس سے دور بہہ جائیں۔

اگر آپ کور کا خطرہ بالکل نہیں لینا چاہتے تو بس بازو کو پانی سے باہر رکھ کر نہائیں: غسل کے ٹب کے پاس کرسی پر بیٹھ جائیں یا بازو کو شاور کی اسکرین سے باہر لٹکا دیں اور اسے پانی کی پھوار سے دور رکھیں۔ ہاتھ میں پکڑنے والا شاور ہیڈ اسے بہت آسان بنا دیتا ہے۔

آپ جس طریقہ سے بھی نہائیں:

• پلستر یا پٹی کو کبھی گیلانا نہ ہونے دیں۔ اگر یہ نم ہو ہی جائے تو کناروں کو تھپتھا کر خشک کریں اور ہمیں بتائیں، کیونکہ گیل پلستر عام طور پر بدلتا پڑتا ہے۔

• بعد میں پٹی کے کناروں کے ارد گرد تھپتھا کر خشک کریں؛ تو یہ نیچے نہ گھسائیں اور نہ اندر کچھ ڈالیں۔

۔ ”ہوا لگوانے“ کے لیے خودیٹی اتارنے یا دوبارہ لپیٹنے کا ارادہ نہ کریں، جب تک ہم نے آپ کو اس کا طریقہ نہ دکھایا ہو۔

اپنا ہاتھ اونچا رکھنا – ایلیمینیشن

اگر پہلے چند دنوں میں کوئی ایک چیز سب سے زیادہ فرق ڈالتی ہے تو وہ ہے ہاتھ اور بازو کے نچلے حصے (forearm) کو دل کی سطح سے اوپر اٹھا کر رکھنا۔ جب ہاتھ نیچے لٹکتا ہے تو خون اور سیال اس میں جمع ہو جاتے ہیں، اور یہی دھڑکن جیسے درد، سوجی ہوئی تہی ہوئی انگلیوں اور ابتدائی اکڑاؤ کے بڑے حصے کا سبب بنتا ہے۔ ہاتھ اٹھانے سے یہ سیال بہہ کر نکل جاتا ہے۔

اس لیے پہلے تین سے پانچ دن تک، اسے جتنا زیادہ ممکن ہو اونچا رکھیں:

۔ جب آپ بیٹھے یا لیٹے ہوں تو ہاتھ کو ایک دو تکیوں پر رکھیں تاکہ یہ آپ کے سینے سے اونچا رہے، آپ کی گود میں نیچے نہیں۔
۔ جب آپ اٹھ کر چل پھر رہے ہوں تو سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پیٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، ہاتھ کو سہارا دے کر اونچا رکھتی ہے۔

۔ آرام محسوس ہو تب بھی اسے اونچا رکھیں۔ اونچا رکھنا سوجن کو روکنے میں اس سے کہیں بہتر کام کرتا ہے جتنا سوجن ہو جانے کے بعد اسے ٹھیک کرنے میں۔

ساتھ ہی، جب تک ہم نے آپ کو خاص طور پر کچھ اور نہ بتایا ہو، انگلیوں کو ہلاتے رہیں: ہر گھنٹے میں چند بار نرمی سے مٹھی بنائیں اور انگلیوں کو سیدھا کھولیں۔ انگلیوں کو ہلانے سے سوجن باہر نکلتی ہے اور وہ اکڑتی نہیں۔ دن بھر میں اپنے کندھے اور کہنی کو بھی نرمی سے ہلائیں، تاکہ سلنگ میں سالت رہنے سے وہ اکڑ نہ جائیں۔

ایک ہاتھ سے کام چلانا

کچھ عرصے کے لیے آپ کا آپریشن والا بازو زیادہ تر کام کے قابل نہیں ہوگا، اور آپ زیادہ تر کام دوسرے ہاتھ سے کریں گے۔ تھوڑی سی پیشگی منصوبہ بندی اسے ہمیں کم پریشان کن بنا دیتی ہے:

۔ کپڑے پہنتا: ڈھیلے، سامنے سے کھلنے والے کپڑے چنیں: شرٹس اور جیکٹس، نہ کہ وہ کپڑے جو سر کے اوپر سے پہنے جاتے ہیں۔ کپڑے پہنتے وقت پہلے آپریشن والا بازو ڈالیں، اور اتارتے وقت اسے سب سے آخر میں نکالیں۔ بغیر تسے کے جوتے اور لچکدار کمر بند بہت سی الجھن سے بچاتے ہیں۔

۔ باورچی خانے میں: سادہ کھانے بنائیں، پہلے سے کٹی ہوئی یا آسانی سے کھلنے والی چیزیں استعمال کریں، اور چیزوں کو ہاتھ کے بجائے کاؤنٹر یا کیبلے کپڑے کی مدد سے جما کر رکھیں۔ پیالے کے نیچے نہ پھسلنے والی چٹائی رکھنے سے آپ ایک ہاتھ سے ہلا یا ملا سکتے ہیں۔

۔ نہانا دھونا اور صفائی: بلبے دستے والا اسفنج، پمپ والی صابن کی بوتل اور واش بیسن کے ساتھ ٹکا ہوا ٹوتھ برش، یہ سب مدد کرتے ہیں۔

۔ دو ہاتھوں والے کاموں کے لیے مدد مانگیں: برزیاں کھولنا، سودا سلف اٹھانا، کھانا کاٹنا، کوئی بھی بھاری چیز اٹھانا۔ یہی وقت ہے کہ دوسروں کو ہاتھ بٹانے دیں۔

۔ سب سے اہم بات، جب تک ہم آپ کو یہ نہ بتائیں کہ یہ محفوظ ہے، آپریشن والے ہاتھ سے نہ کچھ پکڑیں، نہ اٹھائیں اور نہ اس کا سہارا لے کر جھکیں۔ چاہے یہ ٹھیک محسوس ہو، اندر کی مرمت کو جڑنے کے لیے وقت چاہیے، اور بہت جلدی وزن ڈالنے سے یہ مرمت خراب ہو سکتی ہے۔ فی الحال ہاتھ کو کام کرنے والا ہاتھ نہیں بلکہ ”صرف ساتھ چلنے والا“ ہاتھ سمجھیں۔

سو جن اور دھڑکن جیسا درد اکثر رات کو زیادہ ہوتا ہے، بس اس لیے کہ ہاتھ سیدھا پڑا رہ جاتا ہے یا بستر سے نیچے لٹک جاتا ہے۔ ہاتھ اور بازو کے پچھلے حصے کو اپنے ساتھ ایک تکیے پر ٹکا کر رکھیں تاکہ یہ رات بھر اونچا رہے، آپ کے پیچے دبنے کے بجائے آپ کے پہلو میں رہے۔ بہت سے لوگوں کو پٹھ کے بل سونا سب سے آرام دہ لگتا ہے، یا اس طرف کروٹ لے کر جس طرف آپریشن نہیں ہوا، اور دکھتے بازو کو سامنے تکیوں پر سہارا دے کر۔ اگر آپ کو سوتے وقت پہننے کے لیے اسپلنٹ دیا گیا ہے تو اسے ہدایت کے مطابق پہنیں۔

مدد کب لیں

پہلے دنوں میں کچھ تکلیف، نیل پڑنا اور ہلکی سو جن بالکل معمول کی بات ہے۔ لیکن زخم کی پٹی اور پلستر سخت ہوتے ہیں، اور ان کے اندر بازو سو ج رہا ہوتا ہے، اس لیے چند خطرے کی علامات ایسی ہیں جن کا مطلب ہے کہ پٹی یا پلستر بہت تنگ ہو گیا ہو اور اعصاب اور خون کی فراہمی کو دبا رہا ہو۔ ان پر فوری توجہ کی ضرورت ہے۔

اگر آپ کو یہ علامات نظر آئیں تو فوراً مدد لیں (اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں یا ہمیں فون کریں):

- انگلیوں میں سُن پن، یا سونیاں چھنے جیسا احساس جو ہاتھ کو اونچا کرنے سے ٹھیک نہ ہو
- انگلیوں کا سفید پڑ جانا، بالکل سفید، نیلا یا ٹھنڈا ہو جانا
- شدید یا مسلسل بڑھتا ہوا درد جس پر آپ کی گولیاں اثر نہ کر رہی ہوں، خاص طور پر وہ درد جو آپ کی توقع سے زیادہ محسوس ہو
- انگلیاں نہ ہلا پانا، یا انہیں سیدھا کرنے کی کوشش پر درد
- پلستر یا پٹی کا تکلیف دہ حد تک تنگ محسوس ہونا، جیسے یہ جکڑ رہی ہو

ان میں سے کوئی بھی علامات ایک ساتھ ہوں تو اس کا مطلب ہے کہ پٹی بہت تنگ ہے اور بازو کو بلاتا خیر اس دباؤ سے آزاد کرنے کی ضرورت ہے؛ یہ دیکھنے کا انتظار نہ کریں کہ یہ ٹھیک ہوتا ہے یا نہیں۔

اگر آپ کو زخم کے مسئلے کی علامات نظر آئیں تو ان کے لیے بھی دن کے اوقات میں ہم سے رابطہ کریں:

- پٹی گیلی ہو جائے، بھیک جائے، یا اس سے ناگوار بو آئے
- زخم کے ارد گرد پھیلتی ہوئی سرخی، گرمی یا سو جن
- پٹی سے سیال یا پیپ رسنا، یا زخم کا کھل جانا
- بخار یا عمومی طور پر طبیعت خراب محسوس ہونا

عام سو جن، نیل پڑنے اور دکھن کے لیے جواب تقریباً ہمیشہ وہی آسان نسخہ ہے: ہاتھ اونچا رکھیں، انگلیاں ہلاتے رہیں، اور اپنی درد کش گولیاں باقاعدگی سے لیتے رہیں۔ یہ پہلے ایک دو ہفتوں میں بتدریج ٹھیک ہو جاتا ہے۔