



سرجری کے بعد سوجن اور عضو کو اونچا رکھنا

سرجری کے بعد سوجن کو قابو میں رکھنے کا سب سے مؤثر طریقہ ہاتھ اور بازو 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 یا بازو کے کسی بھی آپریشن کے بعد وہ حصہ سوج جائے گا۔ یہ معمول کی بات ہے، تقریباً ہر کسی کے ساتھ ہوتا ہے، اور یہ اس بات کی علامت نہیں کہ کچھ غلط ہو گیا ہے۔ لیکن ابتدائی دنوں کی تکلیف اور اکڑاؤ کی سب سے بڑی وجہ بھی سوجن ہی ہوتی ہے، اس لیے تھوڑی سی سمجھ بوجھ اور چند سادہ عادتیں صحت یابی کو زیادہ ہموار بنانے میں بہت مدد کرتی ہیں۔

آپ کا ہاتھ یا بازو کیوں سوجتا ہے

دو چیزیں ہو رہی ہوتی ہیں، اور دونوں متوقع ہیں۔

پہلی چیز خود زخم کا بھرنا ہے۔ سرجری ایک قابو میں رکھی گئی چوٹ ہے، اور آپ کا جسم اس پر ویسے ہی رد عمل دیتا ہے جیسے کسی بھی چوٹ پر دیتا ہے، یعنی مرمت شروع کرنے کے لیے اس حصے میں زیادہ خون اور سیال بھیجتا ہے۔ اسے سوزش کا رد عمل (inflammatory response) کہتے ہیں، اور اس کے ساتھ آنے والی پھولن، گرمی اور پھینچاؤ صرف اس بات کا نظر آنے والا پہلو ہیں کہ زخم بھرنا شروع ہو چکا ہے۔

دوسری چیز کشش ثقل ہے۔ آپ کا ہاتھ اور بازو ایک لمبے عضو کے سب سے نچلے سرے پر ہوتے ہیں، اور سیال قدرتی طور پر نیچے کی طرف بہتا ہے۔ جب بازو آپ کے پہلو میں لٹکا ہو یا آپ کی گود میں رکھا ہو، تو سیال ہاتھ اور انگلیوں میں جمع ہو جاتا ہے اور اسے واپس نکلنے میں مشکل ہوتی ہے۔ اسی لیے جو ہاتھ صبح سویرے ٹھیک لگ رہا تھا، اگر وہ سارا دن نیچے لٹکا رہے تو شام تک غبارے جیسا لگ سکتا ہے۔

کیا معمول کی بات ہے، اور یہ کتنی دیر رہتی ہے

کچھ سوجن ہر صحت یابی کا حصہ ہوتی ہے۔ عام طور پر یہ پہلے چند دنوں میں بڑھتی ہے، تقریباً دوسرے سے پانچویں دن کے درمیان سب سے زیادہ ہوتی ہے، اور پھر اگلے ہفتوں میں آہستہ آہستہ کم ہو جاتی ہے جیسے جیسے زخم بھرنے کا سیال جسم میں واپس جذب ہوتا ہے اور عضو دوبارہ حرکت کرنے لگتا ہے۔

چند باتیں جو جاننا مفید ہے:

یہ معمول کی بات ہے کہ دن کے آخر میں ہاتھ صبح سویرے کی نسبت زیادہ خراب نظر آئے اور محسوس ہو (یہ کشش ثقل کا اثر ہے)، اور رات کو جب بازو سیدھا برابر رکھا رہا ہو تو یہ کم ہو جاتی ہے۔

ہلکی پھولن اور اکڑاؤ کئی مہینوں تک رہ سکتے ہیں، ابتدائی شدید سوجن ختم ہونے کے کافی عرصے بعد تک بھی۔ انگلی کا تھوڑا موٹا اور اکڑا ہوا رہنا، یا ہاتھ کی پشت پر موٹاپن محسوس ہونا کافی عرصے تک عام ہے اور یہ پیچھے ہٹ جانے کی علامت نہیں۔ یہ حرکت اور ہینڈ تھراپی سے مسلسل بہتر ہوتا ہے۔

یہ کتنی جلدی ٹھیک ہوتی ہے، اس پر سب سے بڑا اثر اس بات کا ہے کہ آپ ان پہلے دنوں میں عضو کو کتنی اچھی طرح اونچا اور ہلکی حرکت میں رکھتے ہیں۔

اونچا رکھنا – سب سے اہم کام جو آپ کر سکتے ہیں

اگر آپ اس صفحے سے ایک ہی بات یاد رکھیں تو یہ یاد رکھیں: عضو کو اپنے دل کی سطح سے اوپر اٹھا کر رکھیں۔ سوجن کو قابو میں رکھنے کا سب سے مؤثر طریقہ اونچا رکھنا ہی ہے، اور اس پر کوئی خرچ نہیں آتا۔

مقصد یہ ہے کہ کشش ثقل آپ کے خلاف کام کرنے کے بجائے آپ کے حق میں کام کرے، تاکہ سیال ہاتھ میں جمع ہونے کے بجائے واپس جسم کی طرف بہ جائے۔

بیٹھتے یا لیٹتے وقت پورے بازو کو تکیوں پر اونچا رکھیں تاکہ ہاتھ کہنی سے اونچا ہو، اور کہنی دل سے اونچی ہو۔ صرف کہنی کو ٹکا کر ہاتھ کو نیچے ڈھلکنے نہ دیں؛ سب سے زیادہ ہاتھ اور انگلیوں کو ہی اونچا رکھنا ہے۔

پہلے چند دنوں میں، خاص طور پر پہلے دو یا تین دنوں میں، کوشش کریں کہ اسے جتنا ہو سکے اونچا رکھیں۔ اس کے بعد، دن بھر ہر چند گھنٹے بعد تقریباً پینٹ منٹ کے لیے اسے اونچا کرنا چیزوں کو ٹھیک چلتا رکھتا ہے۔

ایک مفید اصول: جب ہاتھ کو نیچے لٹکانے سے اس میں ٹیسس اٹھنا بند ہو جائیں، تو آپ مسلسل اونچا رکھنے میں کمی کر سکتے ہیں۔

رات کو سونے سے پہلے اپنے تکیے اس طرح لگالیں کہ سوتے وقت بازو کو سہارا ملا رہے اور وہ اونچا رہے؛ ہاتھ کے لیے ساری رات سیدھا برابر پڑے رہنا ایک لمبا وقت ہے۔

انگلیوں کو حرکت دیتے رہیں۔ پٹھوں کا پمپ

ہلکی حرکت اونچا رکھنے کی ساتھی ہے۔ جب بھی آپ انگلیاں ہلاتے ہیں، پٹھے رگوں اور لمف کی نالیوں (lymph channels) کو دباتے ہیں اور سیال کو بازو میں اوپر کی طرف واپس دھکیلتے ہیں، کچھ ویسے ہی جیسے اسٹریچنگ کو پھوڑا جاتا ہے۔

جب تک ہم نے آپ کو خلاص طور پر کسی انگلی کو ساکن رکھنے کو نہ کہا ہو، آہستہ سے مٹھی بنائیں اور پھر انگلیوں کو پوری طرح سیدھا کریں، جانے کے دوران ہر گھنٹے میں کئی بار، آہستہ آہستہ اور بار بار۔

بہترین اثر کے لیے یہ ہاتھ کو اونچا رکھ کر کریں، تاکہ پمپ اور کشش ثقل مل کر کام کریں۔

جو جوڑا آپ انہیں بھی حرکت دیتے رہیں۔ اگر آپ کی کلائی پر پٹی بندھی ہے تو کندھے اور کہنی کو ہلکے دائرے بنا کر اور موڑ کر حرکت دیتے رہیں تاکہ ہاتھ کے ٹھیک ہونے کے دوران وہ اکڑ نہ جائیں۔

اتنی ہی حرکت کریں جتنی آرام سے ہو سکے۔ ہلکا کھینچاؤ ٹھیک ہے؛ تیز درد کا مطلب ہے کہ رک جائیں، اور آپ کے سرجن یا ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کے ماہر) نے جو خاص ورزشیں بتائی ہیں، ہمیشہ ان پر عمل کریں۔

ٹھنڈی پٹی اور ہلکا دباؤ

ابتدائی دنوں میں ٹھنڈی پٹی (cold pack) سوجن اور درد کی شدت کم کر سکتی ہے۔ اسے ایک پتلے تولیے میں لپیٹیں، برف کبھی براہ راست جلد پر نہ رکھیں، اور اسے ایسے حصے پر نہ رکھیں جو سُن ہو یا جس میں احساس کم ہو۔ زخم کی پٹی اور پلستر کو خشک رکھیں۔ مزید تفصیل (بشمول یہ کہ ٹھنڈک کب مدد کرتی ہے اور بعد میں ہلکی گرمی کب بہتر ہوتی ہے) ہمارے **گرمی یا برف** والے صفحے پر ہے۔

ایک کسا ہوا دباؤ والا (compression) غلاف یا پٹی بھی مدد کر سکتی ہے، لیکن دباؤ والی پٹی صرف تب استعمال کریں جب ہم نے خاص طور پر اس کا مشورہ دیا ہو۔ غلط پٹی، یا بہت کس کر باندھی گئی پٹی، پہلے سے سوچے ہوئے عضو کو دبا کر فائدے سے زیادہ نقصان کر سکتی ہے۔

سلنگ، اور بازو کو لٹکنے نہ دینا

جب آپ اٹھ کر چل پھر رہے ہوں تو آپ کا بازو قدرتی طور پر پہلو میں نیچے آ جاتا ہے اور ہاتھ پھر سے سیال سے بھر جاتا ہے۔ سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، چلتے پھرتے وقت بازو کو سہارا دے کر آپ کے جسم کے سامنے اونچا رکھتی ہے، تاکہ اسے اونچا رکھ کر آرام کرنے سے جو فائدہ ہوا ہے وہ ضائع نہ ہو۔ جب آپ اٹھے ہوئے اور چل پھر رہے ہوں تو سہارے کے لیے سلنگ استعمال کریں، لیکن انگلیوں اور کہنی کی ہلکی حرکتیں کرنے کے لیے بازو باہر نکالیں، اور اسے لمبے وقت تک لٹکتا نہ چھوڑیں۔

مدد کب حاصل کریں – انتظار نہ کریں

زیادہ تر سوجن زخم بھرنے کا حصہ ہوتی ہے اور اونچا رکھنے اور حرکت سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ لیکن کبھی کبھار سوجن کسی مسئلے کی علامت ہو سکتی ہے، اور چند خطرے کی علامات پر جلد توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے احساس پر بھروسہ کریں: کسی چیز کا معائنہ کروا کر یہ جان لینا کہ سب ٹھیک ہے، ہمیشہ بہتر ہے۔

بہت کسا ہوا پلستر، اسپلنٹ یا زخم کی پٹی وہ مسئلہ ہے جو انتظار نہیں کر سکتا۔ جیسے جیسے نیچے عضو سوجتا ہے، پٹی اعصاب اور خون کی فراہمی کو دانا شروع کر سکتی ہے۔ اگر آپ کو یہ علامات محسوس ہوں تو اسی دن ہم سے رابطہ کریں، یا اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں:

• درد جو بڑھ رہا ہو، شدید ہو، یا توقع سے زیادہ ہو: خاص طور پر ایسا درد جو آپ کی عام درد کی دوا سے ٹھیک نہ ہو۔

• پلستر، اسپلنٹ یا پٹی جو وقت کے ساتھ ڈھیلی ہونے کے بجائے زیادہ کسی ہوئی محسوس ہو۔

• انگلیوں میں سُن پن، سوتیاں چھنے جیسا احساس، یا جلن۔

• انگلیوں کا سفید پڑ جانا، بالکل سفید، نیلا، ٹیالا یا ٹھنڈا ہو جانا، یا اونچا رکھنے سے ٹھیک نہ ہونا۔

یہ علامات اکٹھی ہوں (خاص طور پر شدید درد کے ساتھ انگلیوں میں سُن پن یا رنگ کی تبدیلی) تو انہیں فوری معاملہ سمجھنا چاہیے۔ انفیکشن کی علامات کا بھی اسی دن معائنہ ضروری ہے:

• سوجن جو کم ہونے کے بجائے گرم، سرخ اور پھیلتی ہوئی ہو۔

• بخار، یا عمومی طور پر طبیعت خراب محسوس ہونا۔

• زخم یا پٹی سے سیپ، رطوبت کا اخراج یا بدبو۔

خون کے لو تھڑے کی ممکنہ علامات ایمرجنسی ہیں: اگر آپ کو یہ محسوس ہو تو ایمبولینس بلائیں یا سیدھے ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں:

• ایک پنڈلی کے پچھلے حصے یا ٹانگ میں اچانک سوجن، درد یا کھنچاؤ۔

• سانس پھولنا، یا سینے میں درد، خاص طور پر اوپر والی علامات کے ساتھ۔

عام سوجن کے لیے جو عضو کو اونچا کرنے سے کم ہو جاتی ہے اور دن بدن بہتر ہوتی ہے، یہی کرتے رہیں، انگلیوں کو حرکت دیتے رہیں، اور کوئی بھی سوال کلینک کی اگلی ملاقات پر پوچھیں۔ جب شک ہو تو کلینک فون کریں: ہمیں آپ سے سن کر ہمیں زیادہ خوشی ہوگی۔