



اپنے زخم کی دیکھ بھال

سرخی کے کنارے پر قلم سے نشان لگانا ابتدائی انفیکشن کے لیے زخم پر نظر رکھنے کے سب سے آسان طریقوں میں سے ایک ہے: اگر ایک دن میں سرخی لکیر سے باہر پھیل جائے تو یہ تم 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۔

صاف اور ٹھیک ہوتا ہوا زخم اچھی صحت یابی کی بنیاد ہے۔ سرجری کے بعد کے پہلے دو ہفتے وہ وقت ہیں جب زخم کو انفیکشن کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے، اور ٹھیکے یا تپنے پر اس کے ٹھل جانے کا بھی۔ اگر آپ کو اپنے زخم کے بارے میں کوئی فکر ہو تو کلینک سے رابطہ کریں؛ اکثر زخم کی تصویر لے کر معائنے کے لیے ای میل کر دینا مفید ہوتا ہے۔

کیا توقع رکھیں

بازو اور ہاتھ (upper limb) کی سرجری کے بعد سوجن اکثر پریشانی کا باعث بنتی ہے، لیکن یہ معمول کی بات ہے۔ ہاتھ یا بازو کی سرجری کے بعد پورا بازو سوج سکتا ہے؛ کندھے کی سرجری کے بعد بھی بازو اور ہاتھ سوجتے ہیں۔ چوٹ اور سرجری کی وسعت کے لحاظ سے سوجن کتنی ہفتوں سے لے کر کئی مہینوں تک رہ سکتی ہے۔ اگر سوجن برقرار رہے، بہتر نہ ہو رہی ہو، یا اگر اذیت پیدا کر رہی ہو تو مشورے کے لیے کلینک سے رابطہ کریں۔

زخموں سے چند دن تک رطوبت رس سکتی ہے یا خون آسکتا ہے، خاص طور پر ہاتھ کے زخموں اور کندھے کے آرتھرو سکوپ (دور بین کے ذریعے آپریشن، keyhole) والے زخموں سے۔ رطوبت کا رسنا عام طور پر تقریباً 3 سے 5 دن تک ٹھیک ہو جاتا ہے؛ اس کے بعد بھی رطوبت رستی رہے تو فون کرنے کی وجہ ہے۔

شروع میں بازو یا ہاتھ کے کچھ حصے سُن ہو سکتے ہیں۔ زخم میں ڈالی گئی لوکل اینسٹھیٹیزیا (صرف اس حصے کو سُن کرنا) کی دوا کا اثر عام طور پر 6 سے 12 گھنٹوں میں ختم ہو جاتا ہے، اگرچہ شاذ و نادر یہ 2 سے 3 دن تک بھی رہ سکتا ہے؛ کندھے کے اعصابی بلاک (nerve block)، یعنی اس انجکشن جو جسم کے ایک حصے کو سُن کر دیتا ہے، سے ہونے والا سُن پن عام طور پر 8 سے 18 گھنٹے رہتا ہے، اور بھی کبھار ایک دن تک۔ اگر تقریباً 24 سے 30 گھنٹے کے بعد بھی آپ کا بازو مکمل طور پر سُن ہو تو ہم سے رابطہ کریں۔

زخم کی پیٹی

جب آپ ہسپتال سے جانیں گے تو زخم کی پیٹی پہلے سے لگی ہوگی۔ اصول کے طور پر اسے نہ چھیڑیں: پیٹی بغیر چھیڑے سب سے اچھا کام کرتی ہے، اور زیادہ تر پیٹیاں زخم کے معائنے تک لگی رہتی ہیں۔ استثناء وہ پیٹی ہے جو گندی ہو گئی ہو یا خون سے پوری طرح بھیک گئی ہو: اسے بدل دینا چاہیے (پانی سے محفوظ متبادل پیٹیاں زیادہ تر فارمیسیوں پر مل جاتی ہیں)۔ اگر آپ کو یقین نہ ہو کہ پیٹی بدلنے کی ضرورت ہے یا نہیں، تو اسے چھیڑنے سے پہلے ہمیں تصویر بھیجیں۔

آپ کی پٹی آپ کے آپریشن پر منحصر ہے:

• ہاتھ اور کہنی کی سرجری: عام طور پر اون اور کریپ کی پٹی (wool-and-crepe bandage) جس کے نیچے زخم کی پٹی ہوتی ہے۔ اوپر والی پٹی 48 سے 72 گھنٹے بعد اتاری جاسکتی ہے؛ نیچے والی زخم کی پٹی تقریباً 10 ویں دن تک لگی رہتی ہے۔ ہاتھ اور کہنی کی پیوں کو خشک رکھیں جب تک آپ کے زخم کا معائنہ نہ ہو جائے۔

• کندھے کی آرتھروسکوپ (دورین کے ذریعے آپریشن، keyhole): کئی چھوٹی پانی سے محفوظ پٹیاں، جو 10 دن تک لگی رہتی ہیں۔
• کندھے کی تبدیلی (shoulder replacement): ایک لمبی پٹی جو 10 سے 14 دن تک چلنی چاہیے۔ اگر آپ کو اسے بدلنا پڑے (خاص طور پر 2 سے 3 دن بعد بھی مسلسل رطوبت رسنے کی وجہ سے) تو بات کرنے کے لیے کلینک سے رابطہ کریں۔ 10 سے 14 دن کے بعد اسے اتارا جاسکتا ہے، لیکن اگر یہ آرام دہ ہو تو زیادہ دیر لگی رہ سکتی ہے۔

نہانا

کندھے کی سرجری کے بعد پٹیاں پانی سے محفوظ ہوتی ہیں، اس لیے آپ پہلے دن سے شاور لے سکتے ہیں: پانی کو پٹی کے اوپر سے بہنے دیں، لیکن اس حصے کو پانی میں نہ بھگوئیں اور نہ رکھیں۔

ہاتھ اور کہنی کی سرجری کے بعد زخم کے معائنے تک پیوں کو خشک رکھیں: شاور لیتے وقت بازو کو پلاسٹک کے تھیلے میں ڈال کر ٹیپ سے بند کر دیں، یا میسٹ سے شاور کور لے کر استعمال کریں۔

ٹب میں نہانا، تیراکی یا اسپا نہیں جب تک زخم پوری طرح بھر نہ جائے (عام طور پر 2 سے 3 ہفتے)، اور ہر ایسی سرگرمی سے بچیں جس میں زخم بھیک جائے یا کندا ہو جائے۔

ٹانکے

زیادہ تر زخم گھل جانے والے ٹانگوں سے بند کیے جاتے ہیں۔ کچھ ٹانکے جلد کے نیچے چلتے ہیں اور زخم کے ہر سرے پر ایک چھوٹی سی "ڈم" ہوتی ہے؛ اندر دبے ہوئے حصے کو نکالنے کی ضرورت نہیں ہوتی، اور باہر نکلی ہوئی ڈم کو تقریباً 10 دن بعد جلد کے برابر سے کاٹا جاسکتا ہے۔ کچھ زخموں پر پلاسٹک کی چھوٹی پٹیاں لگائی جاتی ہیں جنہیں Steri-Strips کہتے ہیں، جو 1 سے 2 ہفتوں میں خود ہی گر جاتی ہیں۔ بڑے زخموں میں ایسے ٹانکے ہو سکتے ہیں جنہیں زخم کے معائنے پر نکالنا پڑتا ہے۔ اگر آپ ہمارے ڈریسنگ کلینک واپس نہ آسکیں تو عام طور پر آپ کے فیملی ڈاکٹر (GP) خوشی سے آپ کے ٹانکے کاٹ یا نکال دیں گے۔

آپ کا فالو اپ

آپ کے آپریشن کے دو سے تین دن بعد کلینک آپ سے رابطہ کر کے آپ کی فالو اپ ملاقاتوں کی تفصیلات بتائے گا۔ عام طریقہ یہ ہے:

1. سے 2 ہفتے پر زخم کا معائنہ، کلینک کی نرس کے ساتھ۔ اگر آپ شہر سے باہر رہتے ہیں تو زخم کی دیکھ بھال کے لیے اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملنا زیادہ آسان ہو سکتا ہے؛ ہسپتال سے چھٹی کا خلاصہ ساتھ لے جائیں، جس میں آپ کے آپریشن کی تفصیلات ہوتی ہیں۔

6. سے 8 ہفتے پر ڈاکٹر ہر پرانے ساتھ آپریشن کے بعد کا معائنہ: اگر آپ کے زخم کو زیادہ قریبی نگرانی کی ضرورت ہو تو اس سے پہلے۔

• انگلی اور ٹینڈن کے آپریشن (ڈیو پٹرن کی بیماری (Dupuytren's)، انگلی کے فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا)، ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط

ڈوری جو پیچھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کی مرمت اور اسی طرح کے آپریشن) میں عام طور پر مریض کو ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کے

ماہر) کے پاس ریفر کیا جاتا ہے، جو پورے عمل کی دیکھ بھال کرتے ہیں: زخم کی دیکھ بھال، ٹانکے نکالنا، زخم کے نشان کی دیکھ بھال

اور بحالی۔ ہینڈ تھراپی Central Queensland کے صرف کچھ مقامات پر دستیاب ہے؛ جہاں قریب میں کوئی ہینڈ تھراپسٹ نہ ہو، وہاں بحالی فیزیوتھراپسٹ سنبھالتے ہیں اور زخم کی دیکھ بھال کلینک کی نرس (یا آپ کے فیملی ڈاکٹر) کرتے ہیں۔

معمول کے مطابق ٹھیک ہونے کی علامات

پہلے چند دنوں میں آپ یہ توقع رکھ سکتے ہیں:

- زخم کے کناروں کے گرد ہلکی سرخی
- پیٹی میں جذب ہوتا ہوا تھوڑا سا صاف یا گلابی سیال
- کھینچاؤ، خارش، یا "جھنجھناہٹ" جب اعصاب دوبارہ جڑتے ہیں
- زخم کے گرد نیل پڑنا، جو کبھی کبھی بازو میں نیچے تک پھیل جاتا ہے

اگلے ہفتوں میں زخم کا نشان ابھرا ہوا، گلابی اور سخت ہوگا؛ یہ 6 سے 12 ماہ میں آہستہ آہستہ ہموار ہو جاتا ہے اور سفید پڑ جاتا ہے۔

علامات کہ کچھ غلط ہے۔ ہمیں فون کریں

- زخم کے کناروں سے آگے پھیلتی ہوئی سرخی
- زخم چھونے پر گرم محسوس ہو
- پیلا یا سبز سیال، یا ایسا سیال جس سے ناگوار بو آئے
- پہلے چند دنوں کے بعد درد کم ہونے کے بجائے بڑھ رہا ہو
- بخار (درجہ حرارت 38°C سے زیادہ)
- زخم کھل جائے

یہ سب انفیکشن کی ابتدائی علامات ہو سکتی ہیں۔ اپنی طے شدہ ملاقات کا انتظار نہ کریں؛ فوراً ہمیں فون کریں۔

زخم بھرنے کے بعد زخم کے نشان کی دیکھ بھال

جب ٹانگے نکل جائیں اور زخم خشک اور بند ہو جائے (عام طور پر سرجری کے دو سے چار ہفتے بعد)، تو زخم کے نشان کی مالش شروع کی جا سکتی ہے:

- 5 سے 10 منٹ، دن میں دو بار۔ پہلے 2 سے 4 ہفتے چیرے کی لکیر کے ساتھ ساتھ مالش کریں؛ اس کے بعد ہر سمت میں۔
- اتنا مضبوطی سے دبائیں کہ نشان گلابی سے سفید پڑ جائے، لیکن کبھی اتنا زور سے نہیں کہ درد ہو۔ ایسے نشان کی مالش نہ کریں جو کھلا ہو یا جس میں انفیکشن لگ رہا ہو۔
- مالش ساتھ ساتھ حساسیت کم کرنے (desensitisation) کا کام بھی کرتی ہے: نئے نشان کا بہت زیادہ حساس محسوس ہونا معمول کی بات ہے، اور بار بار چھونے سے یہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- سادہ، بغیر خوشبو والا مونسچرائزر (سوربولین، وٹامن ای کریم، ایلو ویرا) نشان کو نرم کرتا ہے اور مالش کو آسان بناتا ہے۔
- اگر نشان ابھرا ہوا ہو تو چیرے کی لکیر پر 2 ہفتے تک Fixomull یا Hypafix ٹیپ کی ایک پٹی لگانے سے (روزانہ بدلیں؛ آپ ٹیپ کے اوپر سے مالش کر سکتے ہیں) اسے ہموار کرنے میں مدد ملتی ہے۔ زیادہ تر فارمیسیوں پر یہ دستیاب ہوتی ہے۔
- دھوپ سے بچاؤ ضروری ہے: نیا نشان آسانی سے دھوپ میں جل جاتا ہے اور دھوپ کا نقصان اسے مستقل طور پر گہرا کر سکتا ہے۔ پہلے سال اسے SPF 30+ سن اسکرین یا زنک، کپڑوں، یا سائے سے ڈھانپ کر رکھیں۔
- جب تک نشان سفید پڑ کر نرم اور ہموار نہ ہو جائے، روزانہ مالش کرتے رہیں۔