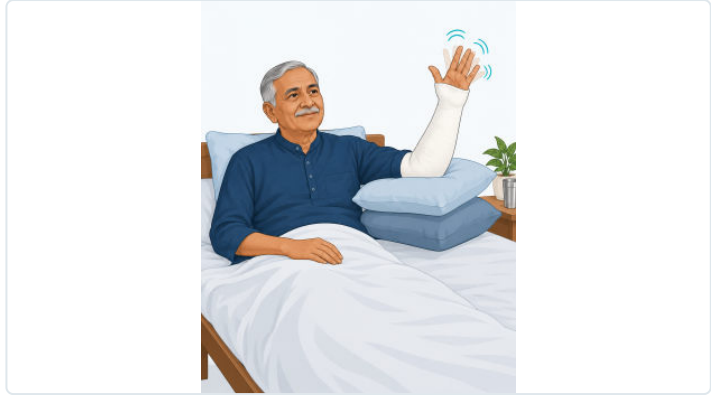
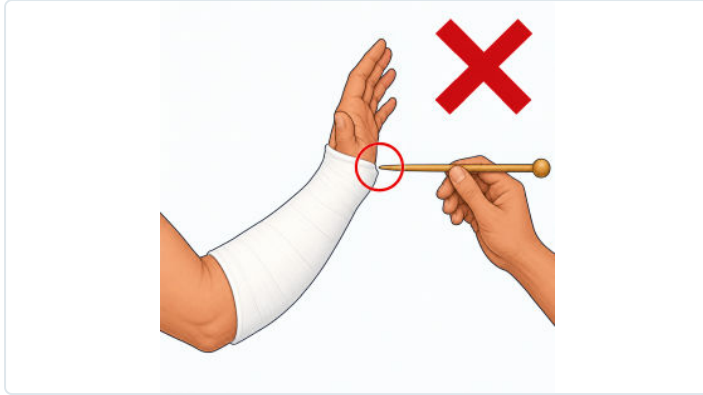


प्लास्टर की देखभाल



प्लास्टर कब लगा: अगली जाँच:

☐ पैर पर बिल्कुल वजन न दें ☐ थोड़ा वजन ☐ जितना सहन हो उतना वजन

इन बातों पर तुरंत क्लिनिक या अस्पताल आएँ

उँगलियाँ सफेद, नीली या बहुत ठंडी पड़ जाएँ • दर्द लगातार बढ़ता जाए और दवा से भी कम न हो • झनझनाहट या सुन्नपन • उँगलियाँ हिला न पाएँ • पैर ऊँचा रखने पर भी सूजन बढ़ती जाए • उँगलियों को हल्का सीधा करने पर बहुत तेज दर्द

इनका मतलब हो सकता है कि प्लास्टर बहुत कसा है और खून का दौरा रुक रहा है। यह आपात स्थिति है। सुबह होने का इंतजार न करें।

पहले 48 घंटे

- हाथ या पैर को दिल के स्तर से ऊँचा रखें — हाथ तकिये पर, पैर तकियों पर ऊपर। दर्द और सूजन कम करने का यह सबसे असरदार तरीका है।
- उँगलियों को बार-बार हिलाते रहें — हर घंटे। इससे खून का दौरा बना रहता है और जकड़न कम होती है।
- प्लास्टर को पूरी तरह सूखने में 24 से 48 घंटे लगते हैं। इसे किसी सख्त किनारे पर न टिकाएँ, वरना दब कर अंदर की चमड़ी पर दबाव पड़ता है।

प्लास्टर को पूरी तरह सूखा रखें

नहाते समय ऊपर से प्लास्टिक की थैली बाँध लें, या पानी रोकने वाला कवर इस्तेमाल करें। गीला प्लास्टर नरम होकर अपना आकार खो देता है और अंदर की चमड़ी गलने लगती है। अगर भीग जाए तो बदलवाने आएँ — गरम हवा से सुखाने की कोशिश न करें।

प्लास्टर के अंदर कभी कुछ न डालें

न सलाई, न पेंसिल, न लकड़ी, न तार, न पाउडर, न तेल, न सिक्का। खुजली होने पर यह सबसे बड़ा लालच होता है, और इसी से अंदर ऐसे घाव बनते हैं जो दिखते नहीं और फिर पक जाते हैं।

खुजली के लिए: प्लास्टर के ऊपर से थपथपाएँ, या हेयर ड्रायर की ठंडी हवा खुले सिरे से अंदर डालें।

यह भी: प्लास्टर खुद न काटें, न छाँटें, न उतारें। जब तक हमने चलने की एड़ी लगाकर इजाजत न दी हो, प्लास्टर पर न चलें। प्लास्टर में दरार आ जाए, ढीला हो जाए, या बदबू आने लगे तो हमें बताएँ।

