

सूजन कम करना

आराम, बर्फ, दबाव और ऊँचाई



अंग ऊँचा रखना — सबसे कम इस्तेमाल किया जाने वाला इलाज

सूजन वह तरल है जिसे गुरुत्वाकर्षण नीचे खींच लेता है। अंग ऊँचा रखने से वह वापस बह जाता है। इसका कोई खर्च नहीं, कोई नुकसान नहीं, और यह ज्यादातर गोलियों से बेहतर काम करता है।

- **अंग को दिल के स्तर से ऊँचा रखें।** गोद में रखा हाथ ऊँचा नहीं है। नीची स्टूल पर रखा पैर ऊँचा नहीं है।
- **पैर के लिए:** लेट जाएँ और पूरे पैर को दो-तीन तकियों पर रखें — टखना घुटने से ऊँचा और घुटना कूल्हे से ऊँचा।
- **हाथ के लिए:** लेटते समय छाती पर तकिये रखकर उस पर हाथ रखें, और उठते समय स्लिंग लगाएँ।
- **एक बार में 30 मिनट, दिन में कई बार,** और रात भर।
- ऊँचा रखते समय **उँगलियाँ हिलाते रहें** — मांसपेशियों की हरकत तरल को पंप करके निकालती है।

दबाव वाली पट्टी

पट्टी हमेशा **उँगलियों या पंजे की तरफ से ऊपर की ओर** बाँधें, कभी ऊपर से नीचे नहीं — नीचे की ओर बाँधने से तरल हाथ या पैर में फँस जाता है।

हर लपेट पिछली लपेट को आधा ढके, **ठीक-ठाक कसी हो पर तंग नहीं।** किनारे के नीचे एक उँगली जानी चाहिए।

उँगलियाँ नीली, ठंडी, सुन्न या ज्यादा दर्द वाली हों तो **तुरंत ढीली करें।**

जब तक हमने न कहा हो, रात में पट्टी खोल दें।

क्या सामान्य है

फ्रैक्चर या ऑपरेशन के बाद सूजन को पूरी तरह जाने में **तीन से छह महीने** लग सकते हैं, और वह आमतौर पर शाम को ज्यादा और सुबह कम होती है। पैर की चोट के बाद टखने और पंजे की सूजन सबसे देर तक रहती है। यह सामान्य भरने की प्रक्रिया है, कोई गड़बड़ी नहीं।

हमें बताएँ अगर

एक ही पिंडली सूज जाए, दर्द करे, गरम लगे या तनी हुई लगे • सूजन अचानक बढ़ जाए • चमड़ी चमकदार, लाल और गरम हो जाए • बुखार हो • अंग सुन्न हो जाए या हिल न पाए

