

# सूज कमी करणे

विश्रांती, बर्फ, दाब आणि उंची



## अवयव उंच ठेवणे – सर्वात कमी वापरला जाणारा उपचार

सूज म्हणजे गुरुत्वाकर्षणाने खाली ओढलेला द्रव. अवयव उंच ठेवल्यास तो परत वाहून जातो. याला खर्च नाही, दुष्परिणाम नाही, आणि बहुतेक गोळ्यांपेक्षा हे चांगले काम करते.

- **अवयव हृदयाच्या पातळीपेक्षा उंच ठेवा.** मांडीवर ठेवलेला हात उंच नाही. खालच्या स्टुलावर ठेवलेला पाय उंच नाही.
- **पायासाठी:** झोपा आणि संपूर्ण पाय दोन-तीन उश्यांवर ठेवा – घोटा गुडघ्यापेक्षा उंच आणि गुडघा खुब्यापेक्षा उंच.
- **हातासाठी:** झोपताना छातीवर उश्या ठेवून त्यावर हात ठेवा, आणि उठल्यावर स्लिंग वापरा.
- **एका वेळी 30 मिनिटे, दिवसातून अनेकदा,** आणि रात्रभर.
- उंच ठेवताना **बोटे हलवत राहा** – स्नायूंच्या हालचालीने द्रव पंप होऊन निघून जातो.

### दाबाची पट्टी

पट्टी नेहमी **बोटांकडून वरच्या दिशेने** बांधा, कधीही वरून खाली नाही – खालच्या दिशेने बांधल्यास द्रव हातात किंवा पायात अडकतो.

प्रत्येक वेळा आधीच्या वेळ्याचा निम्मा भाग झाकावा, **व्यवस्थित आवळलेली पण घट्ट नाही.** कडेखाली एक बोट जायला हवे. बोटे निळी, थंड, बधिर किंवा जास्त दुखू लागल्यास **लगेच सैल करा.**

आम्ही सांगितले नसल्यास रात्री पट्टी काढून ठेवा.

### काय सामान्य आहे

फ्रॅक्चर किंवा शस्त्रक्रियेनंतर सूज पूर्ण जाण्यास **तीन ते सहा महिने** लागू शकतात, आणि ती सामान्यतः संध्याकाळी जास्त व सकाळी कमी असते. पायाच्या दुखापतीनंतर घोड्याची व पावलाची सूज सर्वात उशिरा जाते. ही सामान्य बरे होण्याची प्रक्रिया आहे, गुंतागुंत नाही.

### आम्हाला सांगा, जर

एकाच पोटरीला सूज येऊन ती दुखत असेल, गरम किंवा ताठ लागत असेल · सूज अचानक वाढली असेल · त्वचा चमकदार, लाल आणि गरम झाली असेल · ताप असेल · अवयव बधिर झाला असेल किंवा हलत नसेल

