

நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி

வீங்கி பருத்து வலிக்கிற நரம்புகள்: அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வழிமுறைகள்

இந்த வழிமுறைகள் உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பராமரிப்பு தொடர்பான பொதுவான தகவல்களையும் ஆலோசனைகளையும் வழங்குகின்றன. இந்த வழிகாட்டுதல்கள் முழுமையானவை அல்ல, மேலும் இந்த முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுப்பது அபாயங்களையும் சிக்கல்களையும் குறைக்க உதவும்.



உணவுமுறை

- நீங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை, உங்கள் வழக்கமான உணவை மீண்டும் தொடங்கலாம்.

செயல்பாடுகள்

- இரவு முழுவதும் படுக்கையில் ஓய்வெடுப்பது நல்லது.
- உங்கள் கால்களை படுக்கையிலிருந்து அல்லது தலையணையைப் பயன்படுத்தி மெத்தையிலிருந்து உயர்த்தவும். கால்களில் இருந்து இரத்தம் மீண்டும் வெளியேற இது முக்கியம்.
- உட்காரும்போது, உங்கள் கால்கள் உயர்த்தப்பட வேண்டும்.
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் நாளில், நீங்கள் வீட்டிற்குள் குறுகிய நடைப்பயணங்களை மேற்கொள்ளலாம், வலி அல்லது அசௌகரியம் இல்லாவிட்டால் படிப்படியாக வெளியில் விறுவிறுப்பாக நடக்கலாம்.
- தினமும் உங்கள் கால் விரல்களில் நின்று கொண்டு, உங்கள் குதிகால்களை தரையில் இருந்து தூக்குவதன் மூலம் டிப்ளோ பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.
- நீண்ட நேரம் அசையாமல் நிற்பதையோ அல்லது கால்களைத் தாழ்த்தி உட்காருவதையோ தவிர்க்கவும்.





காயம் பராமரிப்பு

- உங்கள் காயம் முழுமையாக குணமாகும் வரை சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் வைத்திருங்கள்.
- உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, க்ரீப் பேண்டேஜ் போடுங்கள். அது தளர்வாகிவிட்டால், காலில் நல்ல அழுத்தத்துடன் மீண்டும் பேண்டேஜைப் பயன்படுத்துங்கள். க்ரீப் பேண்டேஜை மீண்டும் மிகவும் இறுக்கமாகப் போட வேண்டாம்.
- உங்கள் அறுவை சிகிச்சை பிறகு இரண்டாவது நாளில் போது, க்ரீப் பேண்டேஜ் மற்றும் பருத்தி கம்பளியை அகற்றி, குழாய் பேண்டேஜால் மாற்றலாம்.
- நீங்கள் பகல் அறுவை சிகிச்சை மையத்திலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டதும், குழாய் கட்டு வழங்கப்படுகிறது.
- முதல் 3 வாரங்களுக்கு: பகலிலும் இரவிலும் குழாய் கட்டு அணிய வேண்டும். குளியல் நேரத்தைத் தவிர.
- அடுத்த 3 மாதங்களுக்கு: குழாய் கட்டு பகலில் அணிய வேண்டும்.
- உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மூன்றாவது நாளில், ஸ்டெரிஸ்ட்ரிப்களை அகற்றலாம்.
- உங்கள் நிலையைப் பொறுத்து, நரம்புகள் வீங்குவதைத் தடுக்க அறுவை சிகிச்சை அழுக்க காலுறைகளையும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பரிந்துரைக்கலாம்.
- அறுவை சிகிச்சை காலுறைகள், 6 வாரங்களுக்கு பகலில் அல்லது உங்கள் அடுத்த மதிப்பாய்வு வரை அணியப்படுகின்றன.
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு கீழ் மூட்டு பகுதியில் சிறிது சிராய்ப்பு ஏற்படும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.



வலி மேலாண்மை

- பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி உங்கள் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தோல் வெடிப்புகள், சுவாசிப்பதில் சிரமம், கண்கள் அல்லது உதடுகள் அல்லது முகம் வீக்கம் போன்ற ஒவ்வாமை எதிர்வினையின் அறிகுறிகள் இருந்தால் மருந்தை நிறுத்துங்கள்.
- இந்த பக்க விளைவுகள் ஏதேனும் ஏற்பட்டால், சிகிச்சைக்காக உங்கள் பொது மருத்துவர்/அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குத் தெரிவிக்கவும்.



சிக்கல்கள் (ஏதேனும் இருந்தால்):

நீங்கள் எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்?

நீ இன் ஏதேனும் அனுபவம் என்றால் பின்வரும் அறிகுறிகள் மற்றும் அறிகுறிகள் இருந்தால், தயவுசெய்து மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்:

- செயலில் இரத்தப்போக்கு காணப்படுகிறது காயம் மற்றும் கைமுறை அழுத்தத்தால் நிற்காது.

- அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட இடத்தில் கடுமையான வலி மற்றும் சிவத்தல், மருந்துகளால் நிவாரணம் பெறாது.
- திடீரென கால் வலி ஏற்படுதல் வீக்கம் மற்றும் வலி.
- 38 டிகிரி செல்சியஸ் மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட காய்ச்சல்.

மேற்கூறியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் கவனித்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரை அணுகவும், அலுவலக நேரத்திற்குப் பிறகு அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லவும்.