

हड्डी चटखना

Bone Fractures

A fracture is also called a broken bone. A broken bone is often caused by a fall, an injury or an accident. You may need an x-ray to see if you have a broken bone. After your bone(s) are put back in place, you may have a cast or splint to keep the injured bone(s) from moving. If you have a bad break and other injuries, you may need to have surgery and stay in the hospital. Most bones heal in 6 to 8 weeks.

Signs of fractures

The area near the broken bone may:

- Hurt
- Feel weak
- Feel numb or tingle
- Be swollen or bruised
- Bleed if the skin is broken
- Look bent if the bones are out of place
- Be hard to move

Your care

- Keep the injured area raised above your heart as much as possible to reduce swelling. Use pillows to raise your injured hand or foot above the level of your heart.
- Use ice to lessen pain and swelling for the next 1 to 2 days. Put the bag of ice on the cast or splint over the injury for 15 to 20 minutes every hour.
- Take your medicines as directed.

हड्डी चटखने को हड्डी टूटना भी कहते हैं। अक्सर गिरने, चोट लगने या दुर्घटना होने से हड्डी टूटती है। यदि आप टूटी हुई हड्डी देखना चाहते हैं, तो आपको एक्सरे कराने की आवश्यकता पड़ सकती है। आपकी हड्डी(यों) को पुरानी स्थिति में लाने के बाद क्षतिग्रस्त हड्डी(यों) को टिकाए रखने के लिए आपको प्लसटर या खपच्चियां लगानी पड़ सकती हैं। यदि आपकी हड्डियां बुरी तरह टूटी हैं और अन्य चोटें लगी हैं, तो आपको सर्जरी कराने और अस्पताल में रहने की आवश्यकता पड़ सकती है। अधिकतर हड्डियों को ठीक होने में 6 से 8 सप्ताह लगते हैं।

हड्डी चटखने के संकेत

टूटी हुई हड्डी के आसपास के स्थान पर:

- पीड़ा हो सकती है
- कमजोर लग सकता है
- सुन्न या सिहरन होती है
- सूजन या नीलापन होता है
- चमड़ी फटने पर खून निकलता है
- यदि हड्डी अपने स्थान से खिसकी है, तो घुमाव देखें
- चलने में कठिनाई

आपकी देखभाल

- सूजन घटाने के लिए जितना संभव हो, चोटिल स्थान को अपने दिल से ऊपर की स्थिति में रखें। अपने चोटिल हाथ या पैरों को अपने दिल के स्तर से ऊपर उठाने के लिए तकियों का इस्तेमाल करें।
- अगले 1-2 दिनों के लिए पीड़ा और सूजन घटाने के लिए बर्फ का इस्तेमाल करें। प्रत्येक घंटे 15 से 20 मिनट के लिए पलस्टर या खपच्चियों पर बर्फ की थैली रखें।
- निर्देशानुसार अपनी दवाएं लें।

If you have a cast:

- Check the skin around the cast every day. Call your doctor if you have red or sore spots.
- Put lotion on dry areas.
- Do not use lotion or powders if you have blisters or stitches on your skin under the cast.
- Use a hair dryer daily, set on cool. This keeps your cast dry, comfortable and helps relieve itching.
- Call your doctor if your cast fits loosely. The cast can slide around causing skin irritation.
- Exercise your fingers or toes. This improves blood flow and helps healing.
- Use a nail file to file rough edges on your cast.
- **Do not** scratch the skin under your cast with sharp or pointed objects.
- **Do not** put pressure on any part of your cast or splint as it may break.
- Keep your cast or splint dry by putting a plastic bag over it when bathing.
- Use a hair dryer if your cast gets wet.
- Call your doctor or clinic to schedule an appointment to get your cast removed after the bone has healed.

यदि आपको पलस्टर चढ़ा है:

- रोज़ पलस्टर के आसपास की चमड़ी की जांच करें। यदि लाल या घाव के निशान हैं, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें।
- सूखे स्थानों पर मरहम लगाएं।
- यदि पलस्टर के नीचे आपकी चमड़ी पर छाले या टांके हैं, तो मरहम या पाऊडर न लगाएं।
- ठंडा रखने के लिए रोज़ बाल सुखाने वाले ड्रायर का इस्तेमाल करें। इससे आपके पलस्टर को सूखा, आरामदेह बनाने और खुजली से राहत में मदद मिलती है।
- यदि पलस्टर ढीला चढ़ा है, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें। पलस्टर खिसकने से चमड़ी में खारिश हो सकती है।
- अंगुलियों या पैर की अंगुलियों की कसरत करें। इससे खून का बहाव बढ़ने और ज़ख्म भरने में मदद मिलती है।
- अपने पलस्टर के किनारे खुरदरे करने के लिए नाखून घिसनी का इस्तेमाल करें।
- तेज़ या चुभने वाली चीज़ों से अपने पलस्टर के नीचे की चमड़ी न खुजलाएं।
- अपने पलस्टर या खपच्चियों के किसी भी हिस्से पर दबाव न डालें, यह टूट सकती है।
- नहाते समय अपना पलस्टर या खपच्चियां सूखी रखने के लिए इस पर प्लास्टिक की थैली रखें।
- यदि आपका पलस्टर गीला हो गया हो, तो सुखाने के लिए बाल सुखाने वाले ड्रायर का इस्तेमाल करें।
- हड्डी ठीक होने के बाद अपना पलस्टर उतारने के लिए मुलाकात तय करने हेतु अपने डॉक्टर या क्लिनिक को कॉल करें।

Call your doctor right away if:

- You have trouble breathing, chest pain or confusion.
- You have pain that does not go away.
- Your skin or nails of the injured hand or foot are blue, gray, cold or numb.
- Your cast gets damaged or breaks.
- You have new stains or an odor coming from under the cast.
- You have swelling that makes your cast feel too tight.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

अपने डॉक्टर को तुरंत बुलाएं, यदि:

- आपको सांस लेने में परेशानी, छाती में दर्द या घबराहट होती है।
- आपको खत्म न होने वाला दर्द है।
- चोटिल हाथ या पैर की तुम्हारी चमड़ी या नाखून नीले, स्लेटी, ठंडे या सुन्न हैं।
- आपका पलस्टर खराब हो गया है या टूट गया है।
- आपके नए दाग हैं या पलस्टर के नीचे से दुर्गंध आ रही है।
- आपको सूजन है, जिससे आपका पलस्टर बहुत तंग हो गया है।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हैं, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।