

हड्डीमा प्रयाक्चर

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.

प्रयाक्चरलाई हड्डी भाँचिनु पनि भन्छन्। पछ्यारिँदा, कुनै चोट लाग्दा वा दुर्घटनाले गर्दा प्रायः हड्डी भाँचिन्छ। हड्डी भाँचिएको छ वा छैन भन्ने पत्तो लगाउनका लागि एक्स-रे गर्नु पर्ने हुन्छ। तपाईंको/का हड्डी/हरूलाई यथास्थान राखिएपछि त्यसमाथि प्लास्टर वा पट्टी लगाइन सक्छ जसबाट चोट लागेको हड्डीलाई हल्लिनबाट रोक्न सकियोस्। हड्डीमा साह्रै चोट लागेको छ वा अन्य चोटहरू छन् भने शल्य-चिकित्सा गरिनु पर्ने हुन सक्छ र अस्पतालमा बस्नु पर्ने हुन सक्छ। प्रायः जस्ता हड्डीहरू 6 देखि 8 सातामा निको हुन्छन्।

प्रयाक्चरका लक्षण

भाँचिएको हड्डी नजिकका ठाउँमा:

- दुख्छ
- कमजोर महसुस हुन्छ
- बोधो हुन्छ वा झन्झनाउँछ
- सुन्निन्छ वा घस्रिएको हुन्छ
- छाला फाटेको छ भने रगत बग्छ
- हड्डीले ठाउँ छोडेको छ भने बाङ्गो देखिन्छ
- हल्लाउन गाह्रो हुन्छ

स्याहार

- चोट लागेको ठाउँमा सुन्निनु कम पार्नका लागि जतिसक्दो त्यो ठाउँलाई मुटुको स्तरभन्दा माथि उठाएर राख्नुहोस्। चोट लागेको हात वा खुट्टालाई मुटुको स्तरभन्दा माथि राख्नका लागि सिहानीहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
- दुखाइ र सुन्नाइ कम गर्नका लागि बरफको प्रयोग गर्नुहोस्। बरफको ब्यागलाई चोटमाथि लगाइएको प्लास्टर वा पट्टीमाथि हरेक घण्टामा 15 देखि 20 मिनेटसम्म राख्नुहोस्।
- बताइएअनुसार औषधिहरू खानुहोस्।

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.

प्लास्टर लागेको छ भने:

- प्लास्टरको वरिपरिको छालालाई हरेक दिन जाँच्नुहोस्। त्यहाँ रातो वा घाउहरू भएको देख्नुहुन्छ भने डक्टरलाई तुरुन्तै बोलाउनुहोस्।
- सुक्का क्षेत्रहरूमा लोशन लगाउनुहोस्।
- प्लास्टरमुनि तपाईंको छालामा फोका-फोकी छन् वा सिलाइ गरिएको छ भने लोशन वा पाउडरको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- दिन्दिनै हेयर ड्रायरको प्रयोग गर्नुहोस्, त्यसलाई कूल अर्थात् चिसोमा सेट गर्नुहोस्। यसरी तपाईंको प्लास्टर सुक्का रहनेछ, आरामदायक रहनेछ र चिलाउने छैन।
- तपाईंको प्लास्टर खुकुलो छ भने डक्टरलाई बोलाउनुहोस्। प्लास्टर एकातिर खस्कन सक्छ र तपाईंको छालामा समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ।
- आफ्ना हातका र खुट्टाका औंलाहरूको व्यायाम गर्नुहोस्। यसरी रक्त-सञ्चारमा सुधार हुनेछ र छिट्टो निको हुनेछ।
- तपाईंको प्लास्टरका किनारहरू दर्फरे छन् भने त्यसलाई नड घस्ने उपकरणले घसेर चिल्लो पार्नुहोस्।
- प्लास्टर मुनिको छालालाई धारिलो वा तीखो चीजहरूले कन्याउनु हुँदैन।
- प्लास्टर वा पट्टीको कुनै भागमा दबाव हाल्नु हुँदैन किनभने त्यो भाँचिन सक्छ।
- नुहाउँदा प्लास्टर वा पट्टीलाई सुक्का राख्नका लागि प्लास्टिकको ब्यागले ढाक्नु पर्छ।
- प्लास्टर भिज्छ भने सुकाउनका लागि हेयर ड्रायरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- हड्डी जोडिएपछि प्लास्टर निकाल्नका लागि समय मिलाउनका लागि डक्टरसित वा क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

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.

आफ्ना डक्टरलाई तुरुन्तै बोलाउनुहोस् यदि:

- तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ, छाति दुख्दैछ वा अन्योलमा हुनुहुन्छ।
- तपाईंलाई दुख्दैछ जो निको नै भइरहेको छैन।
- तपाईंका छाला वा घाइते हात वा खुट्टाका नङहरू नीला, धुआँसे, चिसो वा बोधो भइरहेका छन्।
- तपाईंको प्लास्टरलाई नोक्सानी पुगेको छ वा भाँच्निएको छ।
- तपाईंले प्लास्टरमा केही नयाँ दागहरू देख्नुहुन्छ वा प्लास्टर भित्रबाट नराम्रो गन्ध आइरहेको छ।
- चोट लागेको ठाउँ सुन्निएको छ जसले गर्दा प्लास्टर साह्रै कस्सिएको महसुस गर्दै हुनुहुन्छ।

तपाईंका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने तपाईंका डक्टर वा नर्सलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।