

हड्डी टूटना

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 a fracture

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.

अस्थि-भंग को टूटी हुई हड्डी भी कहा जाता है। टूटी हुई हड्डी का कारण प्रायः गिरना, चोट लगना या दुर्घटना होती है। यदि आपकी हड्डी टूटी हुई है, तो इसे जानने के लिए आपको एक्स-रे की आवश्यकता हो सकती है। आपकी हड्डी (हड्डियों) को वापस उसके सही स्थान में रखे जाने के बाद, चोट लगी हड्डी (हड्डियों) को हिलने से बचाने के लिए आपको प्लास्टर (कास्ट) लगाया जा सकता है या खपची बाँधी जा सकती है। यदि आपकी हड्डी बुरी तरह टूटी हुई है और अन्य चोटें लगी हैं, तो आपको सर्जरी और अस्पताल में रहने की आवश्यकता पड़ सकती है। अधिकांश हड्डियाँ 6 से 8 सप्ताह में ठीक हो जाती हैं।

अस्थि-भंग के लक्षण

टूटी हुई हड्डी के पास के क्षेत्र में निम्नलिखित हो सकते हैं:

- दर्द
- कमज़ोरी महसूस होना
- सुन्न या झुनझुनी महसूस करना
- सूजन या गुमटा होना
- यदि लचा फटी हुई हो, तो खून का बहना
- यदि हड्डियाँ अपनी जगह पर न हों, तो मुड़ा दिखना
- हिलने-दुलने में कठिनाई होना

आपकी देखभाल

- सूजन को कम करने के लिए घायल क्षेत्र को यथासंभव अपने हृदय से ऊपर उठाकर रखें। अपने घायल हाथ या पैर को अपने हृदय के स्तर से ऊपर उठाने के लिए तकियों का उपयोग करें।
- अगले 1 से 2 दिनों तक दर्द और सूजन को कम करने के लिए बफ़ का उपयोग करें। हर घंटे 15 से 20 मिनट तक चोट पर लगे प्लास्टर या बाँधी खपची पर बफ़ का बैग रखें।
- निर्देशानुसार अपनी दवाइयाँ 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 प्लास्टर चढ़ा है, तो

- प्लास्टर के आसपास की त्वचा की हर दिन जाँच करें। यदि आप पर लालिमायुक्त या दुखते धब्बे हैं, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें।
- शुष्क क्षेत्रों पर लोशन लगाएँ।
- यदि आपकी त्वचा पर लगे प्लास्टर के नीचे फफोले या टॉके लगे हुए हैं, तो लोशन या पाउडर का प्रयोग न करें।
- ठंडा पर सेट किए हुए, हेयर ड्रायर का प्रयोग दैनिक रूप से करें। यह आपके प्लास्टर को शुष्क, आरामदायक रखता है और खुजली से राहत देने में मदद करता है।
- यदि आपका प्लास्टर ढीला हो जाता है, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें। प्लास्टर इधर-उधर फिसल सकता है, जिसके कारण त्वचा में जलन होती है।
- अपनी उँगलियों या पैर की उँगलियों को हिलाते-डुलाते रहें। यह रक्त प्रवाह में सुधार करता है और घाव भरने में मदद करता है।
- अपने प्लास्टर के खुरदरे किनारों को चिकना करने के लिए नाखून वाली फाइल का प्रयोग करें।
- अपने प्लास्टर के नीचे की त्वचा को धारदार या नुकीली चीजों से **न खरोंचें।**
- अपने प्लास्टर या अपनी खपची के किसी भी हिस्से पर दबाव **न** डालें क्योंकि वह टूट सकता/सकती है।
- सान करते समय प्लास्टर या खपची पर प्लास्टिक की थैली रखकर, उसे सूखा रखें।
- यदि आपका प्लास्टर गीला हो जाए तो हेयर ड्रायर का प्रयोग करें।
- हड्डी के ठीक होने के बाद अपने प्लास्टर को निकालने के बास्ते मुलाकात निर्धारित (एपॉइंटमेंट शोज्यूल) करने के लिए 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

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

अपने डॉक्टर को तुरंत कॉल करें यदि:

- आपको साँस लेने में तकलीफ है, सीने में दर्द है या खांस है।
- आपको ऐसा दर्द है जो समाप्त नहीं होता है।
- चोट लगे हुए हाथ या पैर की आपकी त्वचा अथवा नाखून नीले, भूरे, ठंडे या सुन्दर हैं।
- आपका प्लास्टर क्षतिग्रस्त हो जाता है या टूट जाता है।
- आप पर नए दाग पैदा हो गए हैं या प्लास्टर के नीचे से गंध आ रही है।
- आपको सूजन है, जो आपके प्लास्टर को बहुत कसा हुआ महसूस कराती है।

यदि आपके कोई प्रश्न या आपकी कोई चिंताएँ हैं, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें

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