

জ্বনে রাখা ভাল

- ১। ব্যথাবিরোধী প্রতি প্রদাহী ঔষধের সাথে সব সময়ই এসিডবিরোধী ঔষধ(যেমন : রেনিটিডিন,ফেমোটিডিন,এন্টসিড) গ্রহণ করতে হবে। খালি পেটে কখনই ব্যথাবিরোধী ঔষধ সেবন করা উচিত নয়।
- ২। যে কোন আঘাতে মালিশ নিষেধ। মালিশে ব্যথা বা ফোলাতো কমেই না বরং আরোগ্য বিলম্বিতি করে। এর চেয়ে সবচেয়ে ভাল আঘাতপ্রাণ্ত স্থানে ঠাণ্ডা পানির পত্তি বা বরফের সেঁক দেয়া।
- ৩। ভাঙ্গা হাড় জোড়া লাগার কোন ঔষধ নেই বরং ভাঙ্গা হাড় সঠিক স্থানে থাকার ব্যবস্থা হলে এমনিই হাড় জোড়া লেগে যায়। কোন কোন হাড় ভাঙ্গার জন্য অন্তপ্রাণীক বা প্লাস্টার কোনটিরই দরকার নেই।
- ৪। হাড়ের মচকে যাওয়া অংশে ক্রেপ ব্যান্ডেজের ব্যবহার যথার্থ চিকিৎসা।
- ৫। ভাঙ্গা অংশে জীবাণু সংক্রমিত হলে জ্বর, ব্যথা ও ফোলা বা দুর্গন্ধ দেখা দেয়। যদি প্লাস্টারের বাইরের অংশে নড়াচড়ার অনুভূতি, ফোলা বা আঙুলের রং এর পরিবর্তন ও ব্যথা দেখা দেয় তবে চিকিৎসকের পরামর্শের অপেক্ষা না করে নিজেরাই খুলে ফেলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।
- ৬। প্লাস্টারের ভিতর কড় কড় বা চড় চড় শব্দ অনুভূত হলে প্লাস্টার সঠিক হয়নি ধরে নিতে হবে। হাড়ের ঘর্ষণজনিত কোনও শব্দ সঠিক প্লাস্টারে হয় না।
- ৭। বড় রকমের প্লাস্টারের ফলে শ্বাসপ্রশ্বাসের অসুবিধা, মলমৃত্ত ত্যাগ অসুবিধা, পেট ফুলে গেলে, বমি বা বমি ভাব দেখা দিলে(যেমন : জ্যাকেট প্লাস্টার, সোন্দার স্পাইকা, হিপ স্পাইকা, মিনার্ড প্লাস্টার) চিকিৎসকের স্মরণাপন্ন হতে হবে।
- ৮। পিংপড়া, ছারপোকা, উকুন, মাকড়সা যেন প্লাস্টারের ভিতর না ঢোকে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।
- ৯। প্লাস্টারের ভিতর পেঙ্গিল, শলা, ব্রাশ, চিরন্তনী ইত্যাদি দিয়ে চুলকানো নিষেধ। এতে এক রকমের ঘা-এর সৃষ্টি হতে পারে।
- ১০। প্লাস্টারের ভিতর ফুলে গিয়ে কম্পার্টমেন্টাল সিন্ড্রোমের মত দেখা দিলে দ্রুত অপারেশনের প্রয়োজন হতে পারে।
- ১১। কোমরের ব্যথার রোগীদের সিঁড়ি বেয়ে উঠানামা, টেবিলের নিচে পাদানি, স্প্রিং ও ফোমের বিছানা, নীচু হয়ে বসা, কিছু তোলা, একটানা দীর্ঘসময় বসে বা দাঁড়িয়ে কাজ করা, সামনে ঝুঁকে কাজ করা, উপুড় হয়ে বসে সকল ধরনের কাজ করা সম্পূর্ণ নিষেধ।
- ১২। বেশির ভাগ প্যারাফ্লেজিয়া রোগীর মৃত্যুর কারণ হচ্ছে বেডসোর মৃত্রনালী ও শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ।
- ১৩। পিঠের ব্যথার রোগীদের চেয়ারে বসে কাজ করার সময় এক উরুর উপর আরেক উরু রেখে আড়াআড়ি বসা উচিত। আবার অনেক সময় দাঁড়িয়ে কাজ করতে হলে এক পা একটু উপরে থাকার ব্যবস্থা ভাল।