



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

ہاسپٹل اتھارٹی ہیلتھ گائیڈ چیست وال ٹراما

(1) تعارف

چیست وال ٹراما یا سینے کی دیوار کی ضرب درد کے مقام پر تکلیف، عضلاتی خراش، ملائمت اور سوجن پیدا کرنے اور حتیٰ کہ سانس لینے میں دشواری کا باعث بنے گا۔ ہلنے جلنے، گہرا سانس لینے، کھانسنے اور چھونے سے بالخصوص شدید درد محسوس ہوگا۔ عام طور پر صحت یاب ہونے میں 4-6 ہفتے لگ جاتے ہیں۔

(2) چیست وال ٹراما کی دیکھ بھال سے متعلق ہدایت

چیست وال ٹراما میں مبتلا مریض کے کندھوں میں اکثر سخت پن ہوتا ہے۔ زخمی شدہ حصے کو متحرک رکھنا ضروری ہے۔ ہر دن گہرے سانس لینے کی ورزش کے 5-6 ادوار سرانجام دیں، ہر دور کے لیے 2-3 مرتبہ کی تعداد رکھیں۔ درد کو کم کرنے کے لیے، کھانسی یا گہرے سانس لینے کے وقت درد کے مقام کو سہارا دینے کے لیے ایک ہاتھ اس مقام پر رکھیں اور زخمی شدہ مقام کی طرف والے پہلو پر لیٹنے سے گریز کریں۔ آپ کو موزوں دیکھ بھال فراہم ہونے کے باوجود، یہ ممکن ہے کہ علامات یا پیچیدگیوں میں تاخیر ہو جو بعد میں ظاہر ہوں۔

(3) اگر درج ذیل کیفیات میں سے کوئی وقوع پذیر ہو تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں:

1. سینے کا درد برقرار رہے یا بڑھ جائے؛
2. کھانسی میں خون یا زیادہ بلغم؛
3. سانس لینے میں دقت، سانس لینے میں تنگی؛
4. پیٹ کا درد؛
5. تیز بخار اور/یا؛
6. کوئی بھی غیر معمولی پن جو کہ بے چینی، مثلاً غنودگی، کمزوری یا زرد پڑ جانے کا باعث بنیں۔

درج بالا دیکھ بھال کی ہدایت صرف حوالے کے لیے ہے۔ اگر آپ کے ذہن میں سوالات ہوں تو، براہ مہربانی اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

تیار کردہ از کوآرڈینیٹنگ کمیٹی ان ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی
ہاسپٹل اتھارٹی
دسمبر 2021