

استفاده شگفت انگیز از یخ درمانی در آسیب دیدگی ها

استفاده شگفت انگیز از یخ درمانی آسیب دیدگی ها و جراحات به وجود آمده

استفاده از یخ و یخ درمانی راه حل ابتدایی برای درمان آسیب دیدگی است. به طور معمول ، یخ درمانی برای درمان آسیب دیدگی تا 48 ساعت بعد از آسیب دیدگی به کار می رود. یخ درد را درمان و التهاب را کاهش داده و سرعت بهبود را افزایش می دهد. یخ را می توان با استفاده از کیسه بر روی محل آسیب دیدگی قرار داد. برای جلوگیری از مشکلات اضافی ، شما باید یاد بگیرید که چگونه به طور مناسب یخ را برای درمان سریع و موثر به کار گیرید.



استفاده شگفت انگیز از یخ درمانی در آسیب دیدگی ها

قسمت اول یخ درمانی - ارزیابی آسیب دیدگی

آسیب دیدگی را قبل از تصمیم گیری برای درمان ارزیابی کنید. بسیاری از آسیب ها به دلیل هوای سرد ایجاد می شوند. برخی از شکستگی ها ، اختلالات و صدمات به دلیل عدم توجه به مسائل پزشکی ایجاد می شوند. اگر زیاد مطمئن نیستید ، به پزشک یا اتاق اورژانس برای درمان و تشخیص مناسب مراجعه کنید.

قسمت دوم - استخوان شکسته را بررسی کنید.



بررسی شکستگی استخوان

شکستگی یک مشکل پزشکی است که که نیاز به درمان سریع دارد. شما می توانید از یک فشرده سرد برای کاهش درد شکستگی استفاده کنید. از این روش باید تا زمانی استفاده کنید که به فوریت پزشکی نیاز دارید اما در مکانی هستید که دسترسی به خدمات پزشکی ندارید. اگر با هر یک از این علائم مواجه هستید بهتر است با اورژانس تماس بگیرید.

- - تغییر شکل یا بدشکل شدن قسمتی از بدن می تواند نشانه ای از شکستگی باشد ، مثلا یک خمیدگی قابل مشاهده بر روی استخوان.
- - درد شدید در اعضا که در هنگام استفاده یا حرکت ایجاد می شود ، می تواند نشانه ای از شکستگی باشد.
- - کاهش عملکرد در محل شکستگی. اغلب قسمت پایینی استخوان شکسته باعث می شود که

کل عملکرد بدن مختل شود. شخصی با ران شکسته به سختی امکان دارد که پای خود را جابجا کند.

▪ - برخی از شکستگی های جدی از روی پوست به بیرون زده می شوند.

3- قسمت چهارم - بررسی در رفتگی



بررسی در رفتگی

در رفتگی زمانی رخ می دهد که یک یا دو تا از استخوان ها که از طریق مفصل به هم وصل شده اند ، از حالت طبیعی خود خارج شوند. این حالت نیز به درمان پزشکی نیاز دارد. شما می توانید از یک کمپرس سرد تا زمان دسترسی به پزشک استفاده کنید. شما حتی می توانید با استفاده از یخ یخساز خانگی یک کمپرس سرد بسازید. وقتی که این علائم را مشاهده کردید باید مکان در رفتگی را بی حرکت کرده و از کمپرس سرد استفاده کنید. همچنین باید به دنبال کمک های پزشکی باشید.

- - یک بدفرمی قابل مشاهده یا جابجایی مفصل.
- - کبودی یا ورم محل اتصال
- - بی حرکتی. اغلب حرکت دادن محل در رفتگی مفصل کاری سخت و غیرممکن است.

4- وارد شدن ضربه محکم به سر را بررسی کنید.



وارد شدن ضربه محکم به سر را بررسی کنید

از آنجایی که اغلب از کیسه ها برای محل ضرب دیدگی و کبودی سر استفاده می شود ، باید مطمئن شوید که با وارد شدن ضربه به سر با درد مواجه نمی شوید. وارد شدن ضربه به سر یک آسیب دیدگی جدی است که نیاز به مراقبت های سریع پزشکی دارد. مشخصه ضربه مغزی سردرگمی و عدم هوشیاری است. شاید سخت باشد که خودتان را ارزیابی کنید ، بنابراین باید یک نفر دیگر شما را ارزیابی کرده و به جستجوی کمک های پزشکی باشد تا ضربه به شما آسیب نرساند.

- کاهش هوشیاری. از دست دادن هوشیاری برای چند ثانیه می تواند نشانه ای از یک آسیب دیدگی جدی باشد ، بنابراین در صورت مواجهه با این حالت باید در پی کمک های پزشکی باشید.
- سردرد شدید
- سرگیجه
- حالت تهوع و استفراغ
- زنگ زدن گوش ها

5- تصمیم گیری برای استفاده از گرما یا سرما برای درمان



تصمیم گیری برای استفاده از گرما یا سرما برای درمان

شما احتمالاً به صورت مناسب خودتان را ارزیابی کرده اید و مطمئن شده اید که نیازی به فوریت های پزشکی ندارید. اما باید در هر حال روش مناسب برای درمان را انتخاب کنید. برای آسیب دیدگی های جزئی ، اغلب مردم از گرما یا سرما برای درمان استفاده می کنند. هر دوی این ها در وضعیت های متفاوت برای درمان مناسب هستند.

– از یخ به صورت مستقیم پس از ضرب دیدگی استفاده کنید. معمولاً در بین 48 ساعت اولیه آسیب دیدگی ، یخ درمانی مناسب است. یخ درمانی به درمان ورم ، درد و علامت های التهاب کمک می کند.
– گرما برای درمان آسیب دیدگی ماهیچه ها که به شکستگی مربوط نیست مناسب است. شما همچنین می توانید از گرما برای ماهیچه های خود قبل از انجام فعالیت های ورزشی استفاده کنید.

قسمت دوم – یخ درمانی برای آسیب دیدگی

1- کیسه یخ تهیه کنید.

شما می توانید از کیسه های یخ خریداری شده و یا یخ خانگی استفاده کنید.



کیسه یخ تهیه کنید

کیسه های یخ خریداری شده از مغازه ها شامل کیسه های یخ ژله ای هستند امروزه هم در همه ی خانه ها از یخساز های خانگی استفاده میکنند که می توان از آن ها برای دفعات متعدد استفاده کرد. اما از کیسه های سرمای فوری فقط برای یک بار استفاده می شود. جعبه های کمک های اولیه خانگی باید همیشه کیسه های یخ در دسترس داشته باشند. اما با این حال شما طیف وسیعی از گزینه های خانگی را دارید که می توانید از آن ها استفاده کنید.

- - سعی کنید که جعبه های پلاستیکی را از یخ حبه ای پر کنید. بعد آب را به روی آن بریزید تا یخ های حبه ای را پوشش دهند. قبل از بستن کیسه هوا آن را خارج کنید.
- - سبزیجات یخ زده را می توان در کیسه های یخ استفاده کرد. یک مثال خوب کیسه ای از نخودفرنگی است. این کیسه ها قابل استفاده در هر شکلی هستند و می توان آن ها را در داخل یا خارج فریزر قرار داد.

2- کیسه یخ را در درون حوله قرار دهید.



کیسه یخ را در درون حوله قرار دهید

شما نباید یخ را به صورت مستقیم به پوست خود بزنید. این می تواند باعث یخ زدگی و آسیب دیدن اعصاب شود. برای جلوگیری از آسیب دیدگی ، کیسه یخ را قبل از چسباندن به صورتتان در داخل حوله قرار دهید.

3- محل آسیب دیدگی را ارزیابی کنید.



محل آسیب دیدگی را ارزیابی کنید

در هنگام یخ درمانی ، محل آسیب دیدگی را بالا نگه دارید. این باعث می شود ، که خون قدرت لازم برای رفتن به سمت بریدگی را نداشته باشد و ورم بهبود پیدا کند.

4- ترکیب یخ درمانی و بالابردن موضع جراحی می تواند در کاهش تورم ناشی از آسیب دیدگی موثر باشد.



ترکیب یخ درمانی و بالابردن موضع جراحی

- - یخ را به آرامی روی موضع مورد نظر قرار دهید. یخ درمانی یک روش موثر و فوری برای زمانی است که آسیب دیدگی رخ می دهد.
- - پاکت یخ را به سمت پایین فشار دهید ، تا مطمئن شوید که محل آسیب دیدگی به اندازه کافی با یخ تماس پیدا کند.
- - اگر ضروری باشد می توانید پاکت یخ را با استفاده از نوار زخم یا بسته بندی ببندید. یخ را در محل آسیب دیدگی قرار داده و آن را ببندید. اگر اندام شروع به تغییر رنگ دادن به آبی و بنفش کند ، بسته بندی را باید فوراً از محل آسیب دیدگی خارج کنید.

5- یخ ها را پس از 20 دقیقه بردارید.



یخ ها را پس از 20 دقیقه بردارید

شما نباید به هیچ عنوان بیش از 20 دقیقه یخ را در محل آسیب دیدگی قرار دهید. این کار باعث سرمازدگی و سایر آسیب های پوست می شود.

هرگز در حین استفاده از پاکت یخ نخوابید. آلارم ساعت را تنظیم کنید تا پس از 20 دقیقه زنگ بزند و یا یک نفر پس از 20 دقیقه شما را مطلع کند.

6- این کار را هر دو ساعت یک بار تکرار کنید.



تکرار یخ در هر دو ساعت

سیستم آلارم دهی ساعت را برای 20 دقیقه روشن کرده و پس از گذشت 20 دقیقه به مدت دو ساعت از یخ درمانی استفاده نکنید. این کار را به مدت سه روز تکرار کنید تا ورم به طور کامل از بین برود.

دقت کافی را داشته باشید که اگر سرما یخ انیتان می کنند حتما از یک پارچه نازک را روی زخم گذاشته و کمپرس یخ را روی آن قرار دهید و قابل توجه است که شما با استفاده از یخساز حبه ای که برای مصارف خانگی و رستورانی بسیار مناسب می باشد استفاده کنید.

7- از مسکن های ضد درد استفاده کنید.



از مسکن های ضد درد استفاده کنید

اگر درد جراحی شما را ناراحت می کند ، می توانید از مسکن های درد OTC استفاده کنید. NASID ها برای درمان تورم و التهاب تولید می شوند. آن ها شامل ایبوپروفین ها و ناپروکسین ها هستند. از داروهایی استفاده کنید که دارای برچسب نشان گر دز باشند.

8- اگر علائم بهبود در شما مشاهده نشد به پزشک مراجعه کنید.



به پزشک مراجعه کنید

اگر شما بیش از سه روز است که یخ درمانی می کنید اما علائمی از بهبود وضعیت تورم ایجاد نمی شود ، احتمال این که با شکستگی یا در رفتگی استخوان مواجه شده باشید زیاد است. اگر احتمال می دهید که با شکستگی یا در رفتگی استخوان مواجه شده اید حتما به دکتر مراجعه کنید.

3- یادگیری مراقبت های اولیه مورد نیاز برای جراحات



یادگیری مراقبت های اولیه

1- از روش RICE استفاده کنید.

این روش یک متد استاندارد برای درمان جراحات حاد است. RICE مخفف استراحت، یخ درمانی ، فشرده سازی و بالا بردن است. با انجام دادن این مراحل ، شما می توانید التیام یا آسیب دیدگی خود را سریع تر کرده و کارایی آن را افزایش دهید.

2- اجازه استراحت به اندام آسیب دیده بدهید.



اجازه استراحت به اندام آسیب دیده بدهید

محل های آسیب دیدگی برای آسیب های آتی حساسیت بیشتری دارند. بنابراین شما باید محل آسیب دیدگی را حداقل برای چند روز ببندید و اجازه استراحت بدهید تا بهبود یابد. از هرگونه فعالیت شدید تا زمان بهبود کامل پرهیزید.

اگر یک فعالیت به بدن شما صدمه می زند بهتر است تا زمان بهبودی کامل از انجام آن فعالیت پرهیزید.

3- محل آسیب دیدگی را یخ درمانی کنید.



محل آسیب دیدگی را یخ درمانی کنید

یخ درمانی را باید حداقل تا 3 روز پس از جراحی ادامه دهید. ادامه دادن یخ درمانی منجر به رفع تورم شده و به التیام زخم کمک می کند.

4- محل آسیب دیدگی را بانداژ کنید.



محل آسیب دیدگی را بانداژ کنید

بستن نوار زخم بندی قابل ارتجاع (بانداژ کردن) به دور محل آسیب دیدگی باعث بی حرکت ماندن این ناحیه می شود. این کار از ایجاد شدن جراحات بعدی در محل آسیب دیدگی جلوگیری می کند.

مطمئن شوید که بستن جراحی به درستی انجام شده و بانداژ نرم و راحت است. اگر دچار سوزش یا بی حسی در محیط اطراف بانداژ هستید نشان دهنده این است که بسته بندی بسیار تنگ است. بنابراین بهتر است بسته بندی را باز کرده و یا شل کنید. آن را طوری ببندید که به راحتی بتوان دو انگشت را زیر آن قرار داد.

5- محل آسیب دیدگی را بالا ببرید.



محل آسیب دیدگی را بالا ببرید

با بالا بردن محل زخم خون را از محل آسیب دیدگی پایین می آورید. این باعث کاهش تورم و درد شده و التیام آن را سرعت می بخشد.

به صورت ایده آل بهتر است که محل آسیب دیدگی را به جایی بالاتر به ارتفاع بالاتر از قلب بالا ببرید تا رسیدن خون به محل آسیب دیدگی کاهش پیدا کند. اگر در پشت خود دارای آسیب دیدگی هستید بهتر است بر روی محل آسیب دیدگی خود یک بالش قرار دهید.