हड्डी भाँचिनु

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.

हड्डी भाँचिनुलाई फ्र्याक्चर पनि भनिन्छ। लड्दा, चोट लाग्दा वा कुनै दुर्घटनामा हड्डी भाँचिन सक्दछ। तपाईंको हड्डी भाँचिएको छ वा छैन भनी हेर्नका लागि एक्स-रे गर्नु आवश्यक हुन सक्दछ। तपाईंका हड्डी वापस ठीक ठाउँमा नबसालिएसम्म, चोट लागेको हड्डीलाई हल्लिन नदिन कास्ट अर्थात प्लास्टर वा स्प्लिन्ट लगाउन सकिन्छ। यदि तपाईंको हड्डी साह्रै गम्भीर रूपले भाँचिएको र अन्य चोटपटक छन् भने तपाईंलाई शल्यक्रियाको खाँचो हुन सक्दछ र अस्पतालमा भर्ती हुनु पर्ने हुन सक्दछ। यो प्रायः 6 देखि 8 सातामा निको हुन्छ।

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

फ्र्याक्चरका लक्षण

भाँचिएको हड्डी वरिपरिको स्थानमाः

- दुख्छ
- कमजोर महसुस हुन्छ
- सुन्ना वा झमझमाएको महसुस हुन्छ
- सुन्निएको वा खोस्रिएको हुन्छ
- छाला खुइलिएको छ भने रगत बग्दछ
- हड्डीले ठाउँ छोडेको भए टेढो देखिन्छ
- हल्लाउन गाह्रो हुन्छ

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.

तपाईंको स्याहार

- सुजन कम्ती गर्न चोट लागेको ठाउँलाई जतिसक्दो आफ्नो मुटुको उँचाइमा राख्नहोस्। चोट लागेको हात वा खुट्टालाई आफ्नो मुटुको उँचाइमा राख्नका लागि सिरानीहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
- दुखाइ र सुजन कम्ती गर्न आगामी 1 देखि 2 दिनसम्म बरफको प्रयोग गर्नुहोस्। कास्ट अर्थात प्लास्टर वा स्प्लिन्टमाथि हरेक घण्टा 15 देखि 20 मिनेटसम्म बरफको ब्याग राख्नहोस्।
- निर्देशानुसार औषधीहरूको सेवन गर्नुहोस्।

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.

तपाईंलाई प्लास्टर लागेको छ भने

- हरेक दिन प्लास्टर वरिपरिको छालाको जाँच गर्नुहोस्। तपाईंले त्यहाँ रातो भएको वा घाउका निसान देख्नुहुन्छ भने डक्टरलाई कल गर्नुहोस्।
- सुक्का ठाउँमा लोशन दल्नुहोस्।
- प्लास्टरमुनि छालामा खटिरा वा सिलाइ छन् भने लोशन वा पाउडरको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- दैनिक रूपमा हेयर ड्रायरलाई कूलमा सेट गरेर प्रयोग गर्नुहोस्। यसले तपाईंको प्लास्टरलाई सुक्का, आरामदायक राख्छ र चिलाइबाट मुक्ति दिलाउनमा मद्दत गर्दछ।
- तपाईंको प्लास्टर खुकुलो हुन्छ भने डक्टरलाई कल गर्नुहोस्। प्लास्टर यताउति सर्केर तपाईंको छाला चिलाउन सक्दछ।
- आफ्ना हात र खुट्टाका औंलीहरूको व्यायाम गर्नुहोस्। यसले रगतको प्रवाहमा सुधार हुन्छ र छिटो निको हुनमा मद्दत गर्दछ।
- तपाईंको प्लास्टरमा धारिला किनाराहरूलाई समथर बनाउन नेल फाइलको प्रयोग गर्नुहोस्।
- प्लास्टरभित्रको छालालाई धारिला वा चुच्चे वस्तुहरूले खोस्रिनु **हुँदैन**।
- प्लास्टर वा स्प्लिन्टमाथि वा यसको कुनै हिस्सामा दबाव **नहाल्नुहोस्** किनकि यो भाँचिन सक्दछ।
- नुहाउँदा प्लास्टर वा स्प्लिन्टलाई सुक्का राख्न त्यसमाथि प्लास्टिक ब्याग चढाउनुहोस्।
- प्लास्टर भिजेको अवस्थामा त्यसलाई सुकाउन हेयर ड्रायरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- हड्डी निको भएपछि प्लास्टर हटाउने समय मिलाउनका लागि डक्टर वा क्लिनिकलाई कल 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

आफ्नो डक्टरलाई तुरुन्तै कल गर्नुहोस् यदिः

- तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो हुन्छ, छाती दुख्छ वा भ्रम उत्पन्न हुन्छ भने।
- निको नहुने पीडा हुन्छ भने।
- चोट लागेको हात वा खुट्टाका छाला वा नङ नीलो, खैरो, चिसो वा सुन्ना हुन्छ भने।
- तपाईंको प्लास्टर खराब हुन्छ वा टूटफूट हुन्छ भने।
- प्लास्टर भित्र कुनै नयाँ दाग देखिन्छ वा दुर्गन्ध आउँछ भने।
- सुन्निएर प्लास्टर निकै कस्सिएको महसुस हुन्छ भने।

कुनै पनि प्रश्न वा जिज्ञासा भएमा आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्

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

तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने, तपाईंको डक्टर वा नर्ससित यसबारे कुरा गर्नुहोस्।

© 2005 - January 29, 2021, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.