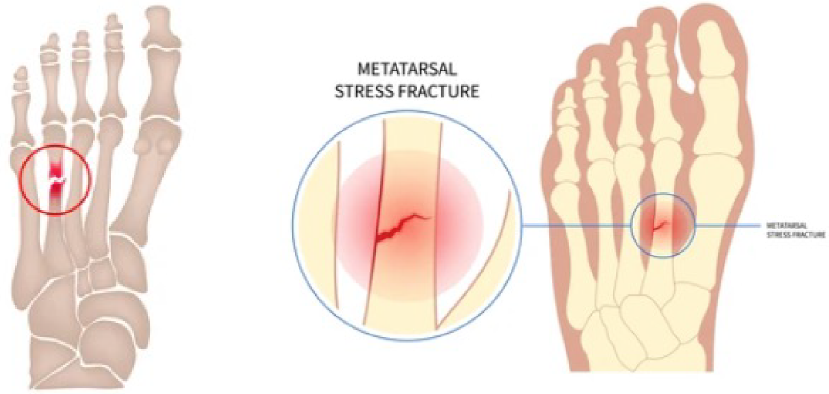
میٹاٹارسل کی ہڈی کے فریکچر والے اپنے بچے کی دیکھ بھال کیسے کریں

یہ معلوماتی مواد میٹاٹارسل کی ہڈی کے فریکچر (پاؤں کی ہڈی ٹوٹنے) کے بعد اپنے بچے کی دیکھ بھال کے طریقے کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ یہ چوٹ کس وجہ سے ہوتی ہے، کن علامات پر توجہ دینی چاہیے، ڈاکٹر اس کی تشخیص کیسے کرتے ہیں اور علاج کس طرح کرتے ہیں، نیز گھر پر آپ اپنے بچے کی صحت یابی میں مدد کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔



میٹاٹارسل کی ہڈی کا فریکچر کیا ہے؟

آپ کے بچے کے ہر پاؤں میں پانچ لمبی ہڈیاں ہوتی ہیں۔ ہر ہڈی پاؤں کی ایک انگلی سے جڑی ہوتی ہے۔ ان ہڈیوں کو میٹاٹارسل کہا جاتا ہے۔ میٹاٹارسل کا فریکچر اس وقت ہوتا ہے جب ان ہڈیوں میں سے ایک یا ایک سے زیادہ ہڈیوں میں دراڑ پڑ جائے یا وہ ٹوٹ جائے۔

میٹاٹارسل کی ہڈی کے فریکچر کی وجوہات کیا ہیں؟

میٹاٹارسل کی ہڈی کا فریکچر اس وقت ہو سکتا ہے جب آپ کا بچہ:

- گرنے یا پاؤں مڑ جانے کی وجہ سے۔
- پاؤں پر کوئی بھاری چیز گرنے کی وجہ سے۔
- کھیل کے دوران پاؤں پر چوٹ لگنے یا پاؤں پر بار بار دباؤ پڑنے کی وجہ سے۔

سدرة للطب
+974 4003 3333
ص. ب. 26999، الدوحة، قطر
www.sidra.org

گھر پر دیکھ بھال کے لیے ہدایات

- **آرام:** اپنے بچے کو دوڑنے، کھیل کود اور زیادہ جسمانی سرگرمیوں سے اس وقت تک گریز کرنے میں مدد کریں جب تک ڈاکٹر یہ نہ کہے کہ ایسا کرنا محفوظ ہے۔
- **ٹھنڈی پٹی استعمال کریں:** ٹھنڈی پٹی کو کپڑے میں لپیٹ کر پہلے دو دنوں کے دوران ہر دو سے تین گھنٹے بعد 15 سے 20 منٹ کے لیے زخمی حصے پر رکھیں۔ برف کو براہِ راست جلد پر نہ رکھیں۔
- **پاؤں کو اونچا رکھیں:** جب آپ کا بچہ آرام کر رہا ہو تو سوجن کم کرنے میں مدد کے لیے پاؤں کو تکیوں \ پر اونچا رکھیں۔
- **بیک سلیب، بوٹ یا جوتے کی دیکھ بھال:** اسے خشک رکھیں اور نہاتے وقت اسے ڈھانپ دیں۔ اس کے اندر کوئی چیز نہ ڈالیں۔ اگر یہ معمولی طور پر گیلا ہو جائے تو ہیئر ڈرائر کو ٹھنڈی ہوا کی ترتیب پر رکھ کر اسے آہستہ سے خشک کریں۔ گرمی کا استعمال نہ کریں۔
- **اپنے بچے کے پاؤں کی انگلیاں روزانہ چیک کریں:** اس بات کو یقینی بنائیں کہ انگلیاں گرم اور گلابی ہوں اور آپ کا بچہ انہیں ہلا سکتا ہو۔
- **فالو آپ:** اپنے بچے کی طبی نگہداشت کی ٹیم کی طرف سے مقرر کردہ ملاقاتوں پر ضرور جائیں۔ اگر آپ کے بچے کو بیک سلیب لگا ہوا ہے تو عموماً تقریباً چار ہفتوں بعد فالو آپ کا وقت مقرر کیا جاتا ہے۔ زیادہ پیچیدہ فریکچر کی صورت میں آرتھوپیڈک ٹیم فالو آپ کرے گی۔
- **سرگرمیوں کی طرف واپسی:** آپ کا بچہ کھیل یا معمول کی مکمل سرگرمیوں میں صرف اسی وقت واپس جائے جب ڈاکٹر اس کی اجازت دے اور تصدیق کرے کہ ایسا کرنا محفوظ ہے۔

مجھے طبی مشورہ کب لینا چاہیے؟

اگر آپ کے بچے میں درج ذیل میں سے کوئی علامت ہو تو طبی مشورہ لیں:

- درد یا سوجن میں بہتری نہ آ رہی ہو۔
- بیک سلیب، بوٹ، جوتے یا بیساکھیوں کو ہدایت کے مطابق استعمال کرنے میں دشواری ہو رہی ہو، یا آپ کو فالو آپ کے منصوبے کے بارے میں یقین نہ ہو۔

اگر آپ کے بچے میں درج ذیل میں سے کوئی علامت ہو تو ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ جائیں:

- علاج کے باوجود درد یا سوجن بڑھ رہی ہو۔
- پاؤں کی انگلیاں پیلی یا سفید پڑ جائیں، ٹھنڈی، سن یا ان میں جھنجھناہٹ محسوس ہو۔
- پاؤں کی انگلیاں ہلا نہ سکتا ہو۔
- بیک سلیب یا بوٹ خراب، ڈھیلا یا گیلا ہو جائے، یا اس سے بدبو آنے لگے۔
- بخار ہو جائے۔

سدرہ میڈیسن آپ کی صحت کا خیال رکھتی ہے۔ اس کتابچے میں دی گئی معلومات کو طبی دیکھ بھال اور آپ کے ڈاکٹر کے مشورے کے متبادل کے طور پر استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ کے سوالات ہیں تو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے اس معلومات کے بارے میں پوچھیں۔ آپ ہمیں WWW.SIDRA.ORG پر تلاش کر سکتے ہیں۔

سدرة للطب
+974 4003 3333
ص. ب. 26999، الدوحة، قطر
www.sidra.org

سدرة للطب
Sidra Medicine

میٹاٹارسل کی ہڈی کے فریکچر کی علامات کیا ہیں؟

آپ کے بچے میں یہ علامات ہو سکتی ہیں:
- پاؤں میں درد، خاص طور پر کھڑے ہونے یا چلنے کے وقت۔
- زخمی حصے کے اردگرد سوجن یا نیل پڑنا۔
- کھڑے ہونے یا زخمی پاؤں پر وزن ڈالنے میں دشواری۔
- زخمی حصے کو چھونے پر حساسیت یا درد۔

میٹاٹارسل کی ہڈی کے فریکچر کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

آپ کے بچے کا ڈاکٹر پاؤں کا معائنہ کرے گا اور پوچھے گا کہ چوٹ کیسے لگی۔ فریکچر کی تصدیق کے لیے عموماً آپ کے بچے کے پاؤں کا ایکسرے کروانا ضروری ہوتا ہے۔

میٹاٹارسل کی ہڈی کے فریکچر کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

علاج اس بات پر ہوتا ہے کہ ہڈی کہاں سے ٹوٹی ہے اور فریکچر کتنا شدید ہے۔ زیادہ تر میٹاٹارسل کی ہڈی کے فریکچر مناسب سہارا اور وقت ملنے سے اچھی طرح ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

- آپ کے بچے کو تقریباً 4 سے 6 ہفتوں تک جزوی پلاسٹر (بیک سلیب)، سخت تلے والے جوتے یا واکنگ بوٹ کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- طبی نگہداشت کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ آیا آپ کا بچہ پاؤں پر وزن ڈال کر چل سکتا ہے یا اسے بیساکھیوں کا استعمال کرنا چاہیے۔
- اگر آپ کی طبی نگہداشت کی ٹیم کہے کہ یہ محفوظ ہے، تو آپ اپنے بچے کو پیراسیٹامول یا آئبوپروفین دے سکتے ہیں۔ دوا کے لیبل پر دی گئی ہدایات پر ہمیشہ عمل کریں۔ کچھ فریکچر زیادہ شدید ہوتے ہیں اور ان کے لیے سرجری یا ہڈیوں کے ماہر ڈاکٹر کے پاس فالو آپ کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

سدرة للطب
+974 4003 3333
ص. ب. 26999، الدوحة، قطر
www.sidra.org