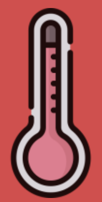
எந்த அபாய அறிகுறிகளுக்கு நான் கவனமாக இருக்க வேண்டும்?

பின்வருவதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் ஒன்று இருந்தால், மருத்துவரைப் பார்க்கவும் அல்லது அவசரகால துறைக்கு (எ.ன்.யி) உடனடியாக செல்லவும்:



காய்ச்சல்

இருமல் மோசமாவது

அடர்த்தியான அல்லது இரத்தம் நிறைந்த நெஞ்சு சளி

சுவாசிப்பதில் சிரமம்

மோசமான நெஞ்சு வலி

வாந்தி அல்லது வயிற்றுவலி

கிளினிக் 2A & 2B
டான் டோக் செங்
மருத்துவமனை மெடிக்கல்
சென்டர், 2 மாடி
தொடர்புக்கு:
6357 7000 (மைய தொடர்பு)

தகவல்களை அணுக கைத்தொலைபேசி வாயிலாக QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள் அல்லது இந்த இணையதளத்தை நாடுங்கள்:
http://bit.ly/TTSHHealth-Library

இந்த தகவல் பயனுள்ளதாக இருந்ததா? படித்ததையொட்டி உங்களுக்கு ஏதேனும் கருத்து இருந்தால் தயவுசெய்து patienteducation@ttsh.com.sg என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்

Tan Tock Seng HOSPITAL
National Healthcare Group

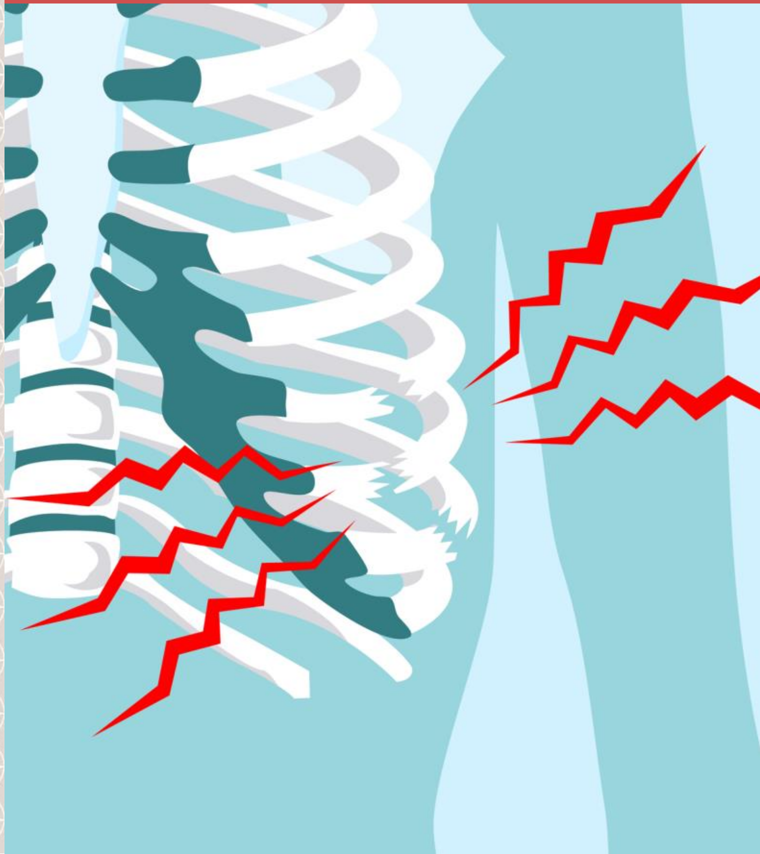
© டான் டோக் செங் மருத்துவமனை, 2021. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. ஜூன் 2021 நிலவரப்படி அனைத்து தகவல்களும் சரியானவை. இந்த ஆவணத்தின் எந்தப் பகுதியும் டான் டாக் செங் மருத்துவமனையின் முன் அனுமதியின்றி மீண்டும் உருவாக்கப்படவோ, நகலெடுக்கவோ, தலைகீழ் தொகுப்பாக்கப்படவோ , தழுவப்படவோ விநியோகிக்கப்படவோ, வணிக ரீதியாக சுரண்டவோ, தரவுத்தளத்தில், மீட்டெடுக்கும் அமைப்பில் காட்டப்படவோ சேமிக்கவோ அல்லது எந்த வடிவத்திலும் அனுப்பவோ கூடாது.

PECC-TRA-ED-2021-1222T-v1

Tan Tock Seng HOSPITAL

படுகாயச் சேவை

விலா எலும்பு முறிவுகள்



விலா எலும்பு முறிவு என்றால் என்ன?

விலா எலும்பு முறிவு என்பது விலா எலும்புக்கூட்டில் ஒன்று அல்லது பல எலும்புகள் உடைவதாகும். விலா எலும்பு முறிவு கீழே விழுவது போன்ற சம்பவங்களால் ஏற்படலாம்.

நான் என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும்?

- முதல் வாரத்தில் நெஞ்சு வலி மோசமாக இருக்கும், அதன் பிறகு காலப்போக்கில் மெதுவாக குறைந்து வரும்
- வழக்கமாக சுமார் 4-8 வாரங்களுக்கு வலி இருக்கும்
- இந்த காலத்திற்குப் பிறகும் உங்களுக்கு சற்று வலி இருக்கலாம்
- தற்காலிக சினப்பு அல்லது வீக்கம் இருக்கலாம்

விலா எலும்பு முறிவுகளுக்கு எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்கப்படும்?

விலா எலும்பு முறிவுகள் தானாகவே 2-3 மாதங்களில் குணமாகவிடும். அவற்றிற்கு அறுவை சிகிச்சை அநேகமாக தேவையில்லை. மற்ற காயங்கள் அல்லது முறிவினால் மருத்துவ சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

வலி கட்டுப்பாடு

- குறைந்தது ஒரு வாரத்திற்கு வழக்கமாக வலி மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளவும
- குறிப்பாக இருமும்போது, உங்கள் மார்போடு ஒரு தலையணையை அணைத்துக்கொள்ளவும்
- உங்கள் நெஞ்சின் மீது ஐஸ் பேக்கை வைக்கும்

மற்றவை

- புகைப்பிடிக்காதீர்கள்
- உணவுக் கட்டுபாடுகள் ஏதும் தேவையில்லை

செயல்பாடுகள்

- நுரையீரல் தொற்று நோய்தொற்றைத் தடுப்பதற்கு ஒவ்வொரு மணி நேரமும் 10 ஆழ்ந்த சுவாசங்களை எடுக்கவும்
- தினசரி நடைப் போன்ற கடினாமில்லாத நடவடிக்கைகளை தொடரலாம்
- 3 வாரங்களுக்கு மிக கனமானப் பொருட்களைத் தூக்குவது போன்ற கடுமையான செயல்களைத் தவிர்க்கவும்
- படுக்கையில் ஓய்வு எடுப்பது அவசியமில்லை

பின்தொடர்வு

- 4-6 வாரங்களில் மருத்துவரை சந்திக்கபின்தொடர்வு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டும்செய்யப் படும்
- நுரையீரல்களை சுற்றி இரத்தம், அல்லது காற்று கசிவு, அல்லது எலும்பு முறிவு மோசமடைதைல், நுரையீரல் தொற்று நோய், போன்ற மருத்துவ சிக்கல்கலை கண்டறிய நெஞ்சக எக்ஸ்-ரே மீண்டும் எடுக்கப்படும்