

आप और आपका परिवार दबाव के कारण होने वाले घावों को रोकने में सहायता देने के लिए क्या कर सकते हैं?

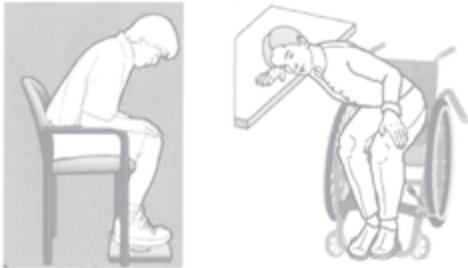
अगर आप बिस्तर में हैं

- ▶ हर दो तीन घंटे में पीठ के बल, दाईं और बाईं तरफ करवट बदलें
- ▶ अपने घुटनों और एड़ियों को एक दूसरे को छूने से रोकने के लिए तकिए का प्रयोग करें, खास कर जब आप करवट ले कर लेते हों
- ▶ बिस्तर पर बिछे कपड़ों पर चुन्नटें न पड़ने दें
- ▶ अगर बिस्तर पर बैठे हों, तो इस बात का ध्यान रखें कि बिस्तर पर से नीचे सरकने से आपके नितम्बों (निचले हिस्से) और एड़ियों में दबाव के कारण घाव हो सकते हैं
- ▶ यदि आवश्यकता हो तो सहायता माँगें



अगर आप व्हीलचेयर (पहिएदार कुर्सी) में हैं

- ▶ दबाव को हटाने के लिए हर आधे घंटे में कुछ मिनटों के लिए आगे की तरफ झुकें या एक से दूसरी तरफ झुकें



सहायता के लिए आप और क्या कर सकते हैं?

- ▶ स्वास्थ्यकर भोजन करें और काफी मात्रा में पानी और अन्य तरल पीएं
- ▶ अपनी त्वचा को साफ और सूखी रखें
- ▶ शारीरिक क्रिया के लिए अपनी नर्स से सहायता मांगें

आपकी नर्स, ऑक्यूपेशनल थैरेपिस्ट, डॉक्टर या डायटिशियन दबाव के कारण होने वाले घावों से बचने के लिए आपकी देखभाल की योजना बनाने में आपकी सहायता कर सकते हैं

अपनी देख-रेख करने वालों को याद दिलाएँ:

कृपया हिलने में मेरी मदद करें

आपकी त्वचा महत्वपूर्ण है

हमें साथ मिलकर कार्य करने के लिए आपकी और आपकी देख-रेख करने वालों की सहायता की आवश्यकता है

दबाव के कारण होने वाले घावों को रोकना



काउंटीज़ मानुकाउ हैल्थ एंड ऑकलैंड डिस्ट्रिक्ट हैल्थ बोर्ड (Counties Manukau Health and Auckland

District Health Board द्वारा तैयार किए गए मूल (दस्तावेजों) से अपनाया गया है

दबाव के कारण होने वाले घाव चोट क्या है?

एक ही स्थिति में काफी लंबे समय तक रहने से (उदाहरण - बैठे या लेटे रहना) त्वचा और मांस के किसी हिस्से में हानि हो सकती है। इसे दबाव के कारण होने वाला घाव कहा जाता है।

यदि आप बिस्तर पर बैठे हों, तो नीचे सरकने से आपके नितम्बों (निचले हिस्से) और एड़ियों में चोटें लग सकती हैं।

दबाव के कारण होने वाले घावों को बेड सोर्स (बिस्तर से बने घाव), प्रेशर सोर्स (दबाव से बने घाव) या प्रेशर अल्सर (दबाव के कारण हुआ फोड़ा) भी कहा जाता है।

ये कुछ घंटों में विकसित हो सकते हैं और आम तौर पर त्वचा का रंग बदलने के साथ शुरू होते हैं। दर्द या बेचैनी हो सकती है।



दबाव के कारण होने वाले घाव का पहला लक्षण (त्वचा का) रंगहीन क्षेत्र हो सकता है जो दबाए जाने पर सफेद **नहीं** हो जाता है।

अगर नियमित रूप से दबाव को हटाया न जाए, तो त्वचा क्षतिग्रस्त हो सकती है, जिसमें छाले पड़ने से लेकर गहरा घाव तक हो सकता है।

क्या आपके लिए दबाव के कारण होने वाले घाव लगने का खतरा है?

आपके लिए खतरा है, अगर:

- ▶ आप बिस्तर पर अधिक समय बिताते हैं
- ▶ आप वीलचेयर पर हैं या आप कुर्सी पर अधिक समय तक बैठते हैं
- ▶ आपको हिलने में कठिनाई होती है
- ▶ आपको गंभीर बीमारी है या आपकी सर्जरी हुई है
- ▶ आप वृद्ध या दुर्बल हैं
- ▶ पसीना आने या अनियंत्रण (शौचालय में सही समय पर पहुँचने में समस्या, मूत्राशय या आँतों पर नियंत्रण समाप्त होने) से आपकी त्वचा नम है
- ▶ स्पर्श अनुभूति का समाप्त होना (उदाहरण - एपीड्यूरल, डायबिटीज के कारण या आघात के बाद)
- ▶ या संतुलित भोजन नहीं करते या आप पर्याप्त मात्रा में पेय पदार्थ नहीं लेते हैं

खतरे के बावजूद, दबाव के कारण होने वाले घाव से बचा जा सकता है।

आपके शरीर का कौन-सा अंग सबसे ज्यादा असुरक्षित है?

दबाव के कारण होने वाला घाव शरीर के उस भाग पर बढ़ता है, जो आपके शरीर का भार उठाता है और जहाँ हड्डियाँ सतह के करीब होती हैं।

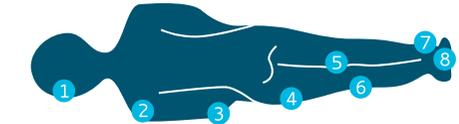
- 1 सिर
- 2 कंधा
- 3 कोहनी
- 4 नितम्ब (निचला हिस्सा)
- 5 पैर की अंगुलियाँ
- 6 एड़ी



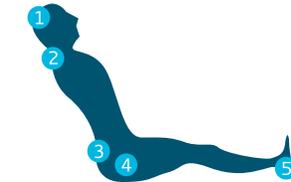
- 1 सिर
- 2 कोहनी
- 3 टुट्टी
- 4 छाती
- 5 जननांग
- 6 घुटना
- 7 पैर की अंगुलियाँ



- 1 कान
- 2 कंधा
- 3 कोहनी (बाहरी)
- 4 कुल्हा
- 5 घुटना (अंदरूनी)
- 6 घुटना (बाहरी)
- 7 टखना
- 8 एड़ी



- 1 सिर
- 2 कंधा
- 3 सेक्रेम (त्रिकास्थि)
- 4 नितम्ब (निचला हिस्सा)
- 5 एड़ी



अगर इनमें से किसी भी अंग में पीड़ा होती है, तो अपनी देखरेख करने वालों को बताएं।

हम यहाँ आपकी सहायता के लिए हैं।

कभी-कभी बचाव की सारी कोशिशों के बावजूद भी दबाव के कारण घाव हो सकते हैं। अगर आपको अधिक जानकारी की आवश्यकता है तो कृपया अपने हैल्थ प्रोफेशनल से बात करें।