कोई दबाव नहीं
आपकी त्वचा मायने रखती है

घर पर दबाव
से होने वाली
चोटों से
कैसे बचाव
करें

nzwcs.org.nz/pressureinjuries
दबाव से होने वाली चोट क्या है?

जब आप बहुत देर तक एक जैसी स्थिति में रहते हैं, तो आपकी त्वचा और मांस को नुकसान पहुँच सकता है।

यह नुकसान एक छाला पड़ने से लेकर एक ऐसा गहरा खुला घाव भी हो सकता है जिसका इलाज करना शायद मुश्किल हो सकता है। अगर आपको दबाव से होने वाली चोट लग जाए, तो आपको ठीक होने में कई महीने लग सकते हैं।

दबाव से होने वाली चोटों को बिस्तर के घाव (बेड सोसर्), दबाव के घाव, दबाव क्षेत्र या दबाव फोड़े भी कहते हैं। ये कुछ चंटों में बन सकते हैं।

दबाव से होने वाली चोट का पहला निशान अक्सर एक ऐसी बदरंग जगह होती है जो दबाने पर भी सफ़ेद नहीं पड़ती। फीके (हल्के या गोरे) रंग की त्वचा वाले लोगों पर अक्सर लाल दाग बनते हैं, जबकि गहरे रंग की त्वचा वाले लोगों पर बैंगनी या नीले दाग बनते हैं।

आपको परेशानी या दर्द भी हो सकता है।
आप और आपके देखभालकर्ताओं द्वारा होने वाली चोटों को कैसे रोक सकते हैं?

अगर आप बिस्तर पर (में) हैं:

- हर दो से तीन घंटे में अपने लेटने का तरीका बदलें, थोड़े से बदलाव से भी फायदा मिल सकता है।
- अपने पीछे और टखनों को आपस में छूने से रोकने के लिए, तकियों का इस्तेमाल करें, ख़ासकर जब आप करवट लेकर लेटे हुए हैं।
- अपने बिस्तर की चादर में सिलवटने न पड़ने दें।
- अगर आप बिस्तर पर बैठे हुए हैं, तो यह ध्यान में रखें कि नीचे की तरफ सिस्कने से आपके शरीर के निचले भाग और एंड्यों पर चोट लग सकती है।
- जरूरत पड़ने पर मदद माँगें।

अगर आप बैठे हुए हैं:

- हर आधे घंटे में कुछ मिनटों के लिए आगे या दाएं-बाएं झुककर दबाव को हल्का करें।
क्या आपको इसका खतरा है?

आपको दबाव से होने वाली चोटे लगने की ज्यादा संभावना है, अगर:

• आप बहुत लंबे समय के लिए बैठे या लेटे रहते हैं
• पसीने या अंदाज (मल या मूत्र पर काबू न कर पाना) के कारण आपकी त्वचा नम रहती है
• आप महसूस नहीं कर पाते या खून का बहाव अच्छा नहीं है
• आप संतुलित आहार नहीं खाते या पदार्थ मात्रा में पानी नहीं पीते
• आप नियमित रूप से ऐसे विकिटीय उपकरणों का इस्तेमाल करते हैं जो आपकी त्वचा को छू ते हैं।

भले ही आपको इसका खतरा हो, आप दबाव से होने वाली चोटों से खुद को बचा सकते हैं।
आपके शरीर के किन भागों को सबसे ज्यादा खतरा है?

दबाव से होने वाली चोटें अक्सर उन भागों पर लगती हैं जहाँ आपके शरीर पर आपका वज़न पड़ता है और जहाँ आपकी हड्डियाँ सतह के नज़दीक होती हैं।

अगर इनमें से किसी भी भाग में दर्द होना शुरू हो जाए, तो अपने हैल्थ प्रोफे शनल (स्वास्थ्य पेशेवर) से बात करें।

आपकी पीठ पर

1. सिर
2. कंधे
3. कोहनियाँ
4. निचला भाग (नितंब)
5. पौड़ के उगलियाँ
6. एड़ियाँ

आपके सामने के भाग पर

1. कान
2. कंधे
3. कोहनी (बाहरी हिस्सा)
4. नितंब (कूल्दे)
5. घुटना (भीतरी/बाहरी)
6. टखना
7. एड़ियाँ

आपके किनारे पर (बगल पर)

1. सिर
2. टोंड़ी
3. सीना
4. कोहनी
5. गुप्तांग
6. घुटना
7. पौड़ के अंगूठे

उठकर बैठना

1. सिर
2. कंधे
3. पौड़ का निचला हिस्सा
4. निचला भाग (नितंब)
5. एड़ियाँ
मदद के लिए आप और क्या कर सकते हैं?

• सेहतमंद खाना खाएँ और काफी मात्रा में तरल पदार्थ पीयें।
• अपनी त्वचा को साफ़ और सूखी रखें।
• किसी भी तरह के असंयम (मल या मूत्र पर काबू न कर पाने) की हालत में, अपनी नर्स से मदद माँगें।

दबाव से होने वाली चोटों से बचाव के लिए आपकी नर्स, ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट, फिजिओथेरेपिस्ट, डॉक्टर या डायटीश्यन आपकी देखभाल की योजना बनाने में आपकी मदद कर सकते हैं।

अपने देखभालकर्ताओं को याद दिलाएँ:

मुझे हिलने-डुलने में मदद करें
कोई दबाव नहीं