

# कोई दबाव नहीं

आपकी त्वचा मायने रखती है

घर पर दबाव

से होने वाली

चोटों से

कैसे बचाव

करें



# दबाव से होने वाली चोट क्या है?

जब आप बहुत देर तक एक जैसी स्थिति में रहते हैं, तो आपकी त्वचा और माँस 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 सोर्स), दबाव के घाव, दबाव क्षेत्र या दबाव फोड़े भी कहते हैं। ये कुछ घंटों 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 देखभालकर्ता दबाव से 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 घुटनों और टखनों को आपस में छूने से रोकने के लिए तकियों का इस्तेमाल करें, खासकर तब जब आप करवट लेकर लेटे हुए हैं
- अपने बिस्तर की चादर में सिलवटें न पड़ने दें
- अगर आप बिस्तर पर बैठे हुए हैं, तो यह ध्यान में रखें कि नीचे की तरफ खिसकने से आपके शरीर के निचले भाग और एड़ियों पर चोट लग सकती है
- ज़रूरत पड़ने पर मदद माँगें।

## अगर आप बैठे हुए हैं:

- हर आधे घंटे में कुछ मिनटों के लिए आगे की तरफ झुककर या दाएँ-बाएँ झुककर दबाव को हल्का करें।

# क्या आपको इसका खतरा है?

आपको दबाव से होने वाली चोटें लगने की ज़्यादा संभावना है, अगर:

- आप बहुत लंबे समय के लिए बैठे या लेटे रहते हैं
- पसीने या असंयम (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 पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते
- आप नियमित रूप से ऐसे चिकित्सीय उपकरणों का इस्तेमाल करते हैं जो आपकी त्वचा को छूते हैं।

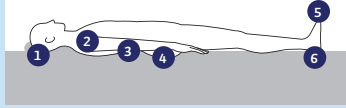
भले ही आपको इसका खतरा हो, आप दबाव से होने वाली चोटों से खुद को बचा सकते हैं

# आपके शरीर के किन भागों को सबसे ज़्यादा खतरा है?

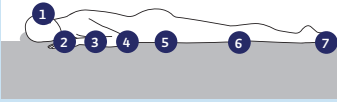
दबाव से होने वाली चोटें अक्सर उन भागों पर लगती हैं जहाँ आपके शरीर पर आपका वज़न पड़ता है और जहाँ आपकी हड्डियाँ सतह के नज़दीक होती हैं।

- 1 सिर
- 2 कंधे
- 3 कोहनियाँ
- 4 निचला भाग (नितंब)
- 5 पाँव के उंगलियाँ
- 6 एड़ियाँ

## आपकी पीठ पर



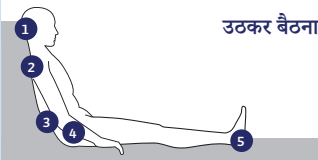
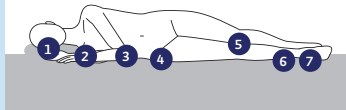
## आपके सामने के भाग पर



- 1 सिर
- 2 ठोड़ी
- 3 सीना
- 4 कोहनी
- 5 गुप्तांग
- 6 घुटना
- 7 पाँव के अंगूठे

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

## आपके किनारे पर (बगल पर)



## उठकर बैठना

- 1 सिर
- 2 कंधे
- 3 पीठ का निचला हिस्सा
- 4 निचला भाग (नितंब)
- 5 एड़ियाँ

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

# 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, फिज़ियोथेरेपिस्ट, डॉक्टर या डायटीशियन 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



**NEW ZEALAND  
WOUND CARE  
SOCIETY**  
www.nzwcs.org.nz



**MINISTRY OF  
HEALTH**  
MANATŪ HAUORA



**HEALTH QUALITY & SAFETY  
COMMISSION NEW ZEALAND**  
Kupu Taurangi Hauora o Aotearoa



Te Kaporeihana Awhina Hunga Whara

काउंटीज़ मनुकाऊ हैल्थ  
और ऑकलैंड डिस्ट्रिक्ट हैल्थ बोर्ड द्वारा तैयार की गई सामग्री से रूपांतरित।