

दबाव से होने वाले घावों से बचाव

माता-पिता व देखभालकर्ताओं के लिए जानकारी

दबाव से होने वाला घाव क्या होता है?

दबाव से होने वाला घाव, जिसे दबाव से होने वाला त्वचा का ज़ख्म या शय्या-घाव भी कहा जाता है, तब हो सकता है जब आप बीमारी, चोट या ऑपरेशन के कारण हिल-डुल नहीं पाते हैं और लगातार दबाव से त्वचा में घाव हो जाता है।

बहुत लम्बे समय तक एक ही स्थिति में लेटे या बैठे रहने से दबाव से होने वाले घाव बहुत जल्दी हो सकते हैं। ये बहुत ही पीड़ादायक होते हैं जिनसे ठीक होने में लम्बा समय लगता है और इनसे अन्य समस्याएँ भी पैदा हो सकती हैं।

दबाव से होने वाले घाव प्लास्टर्स, फट्टियों या ब्रेसज (braces) के नीचे व चिकित्सा के उपकरणों जैसे ट्यूब, मास्क या निकास नली के चारों तरफ बन सकते हैं।

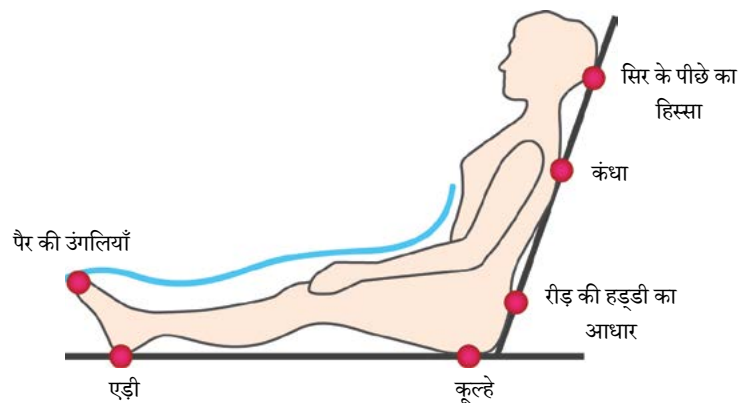
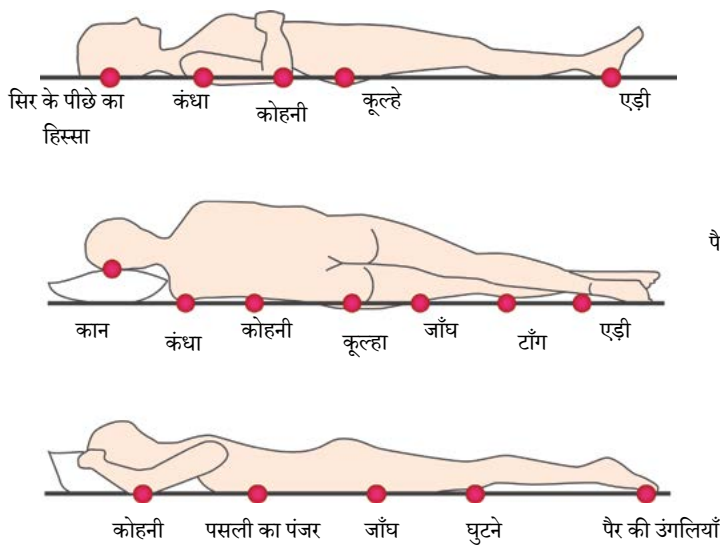
नीचे दिए गए रेखा-चित्रों में शरीर के वे हिस्से दिखाए गए हैं जहाँ लेटे या बैठे रहने के कारण दबाव से होने वाले घाव के होने का खतरा हो सकता है।

आपको दबाव से होने वाला घाव होने का खतरा हो सकता है यदि आप:

- वृद्ध हैं या बहुत छोटे हैं
- चल-फिर नहीं सकते या ऑपरेशन हुआ हो
- ऐसे व्यक्ति हैं जिसका वजन बहुत कम हो, ठीक से भोजन न करता हो या हाल ही में वजन कम हो गया हो
- वजन अधिक हो
- मल-मूत्र पर संयम न हो (incontinent)

अपनी त्वचा की जाँच करें और चेतावनी के लक्षणों को देखें:

- लाली/त्वचा का रंग बदलना
- दबाने से पीड़ा होना, दर्द होना, या प्रभावित स्थानों पर खुजली होना
- फफोले होना
- त्वचा का कट जाना



दबाव से होने वाले घावों के खतरे को कम करना।

- आपको दबाव से होने वाले घाव के होने के खतरे के स्तर का मूल्यांकन कर्मचारी करेंगे।
- यदि आप खुद हिल-डुल सकते हैं तो अपने देखभाल कर्ताओं से कहें कि वे आपको याद दिलाते रहें जिससे कि आप अपनी स्थिति बार-बार बदलते रहें। यदि आप खुद हिल-डुल नहीं सकते तो आवश्यकता के अनुसार आपको अपनी स्थिति बार-बार बदलने में कर्मचारी मदद करेंगे।
- यदि आपके कपड़े या चादरें गीली हैं तो कर्मचारियों को बताएं। यदि आपका मूत्राशय या आँतें कमजोर हैं तो मदद माँगें।
- यदि आप किसी प्रकार की चेतावनी के लक्षण (अगले पृष्ठ पर देखें) अनुभव करते हैं तो कर्मचारियों को बताएं।
- यदि आप पर तरल पदार्थ लेने पर प्रतिबंध नहीं है तो तरल पदार्थ नियमित रूप से पीते रहें। यदि आपका वजन कम है, हाल ही में आपका वजन कम हुआ है या आप ठीक से भोजन नहीं करते हैं तो आपको पोषक दवाएँ दी जा सकती हैं।
- अपनी त्वचा को साफ़ व शुष्क रखें और यदि उचित हो तो 'त्वचा के लिए अनुकूल' साफ़ करने व नम रखने वाली क्रीम का उपयोग करें।
- प्लास्टर्स, फिट्रियों या ब्रेसज़ (*braces*) के नीचे व चिकित्सा के उपकरणों, जैसे ट्यूब, मास्क या निकास नलियों के चारों तरफ़ होने वाले दबाव के घावों के प्रति सावधान रहें।
- दबाव कम करने के विशेष उपकरण, जैसे कि गद्दियाँ व बिस्तर के गद्दे, अस्पताल में उपलब्ध हैं।

यदि आपको दबाव से घाव हो जाते हैं तो:

- कर्मचारी आपके व आपके देखभाल कर्ताओं से बात-चीत करेंगे कि आपके दबाव से होने वाले घाव की देखभाल की व्यवस्था करने का सबसे उत्तम तरीका क्या है। इसको 'देखभाल योजना' कहा जा सकता है।
- बताए गए उपकरणों का उपयोग हर समय करें।
- दबाव को कम करने के लिए अक्सर हिले-डुलें (जब भी कर सकें)।

जब आप अस्पताल से घर जाते हैं और आपके दबाव से होने वाले घाव हैं तो:

- देखभाल योजना को घर पर भी जारी रखें।
- स्टाफ़ आगे लगातार चलने वाली देखभाल का प्रबंध करेगा, जैसे कि आपके जी पी या सामुदायिक नर्स के साथ।
- स्टाफ़ आपको यह सलाह भी देगा कि आप विशेष उपकरण कैसे प्राप्त कर सकते हैं।



अधिक जानकारी:

ईमेल: pressureinjury@cec.health.nsw.gov.au

वेबसाइट: <http://www.cec.health.nsw.gov.au/programs/pressure-injury-prevention-project>

निम्नलिखित के प्रति आभार प्रस्तुति:

Australian Wound Management Association.

Pan Pacific Clinical Practice Guideline for the Prevention and Management of Pressure Injury.

Cambridge Media, Osborne Park, WA.