

அழுத்த காயங்களைத் தடுக்க நீங்கள் உதவலாம்!

அழுத்த காயங்கள் உங்களுக்கு/உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கலாம். அவை வலியை ஏற்படுத்தக்கூடும், மேலும் நீண்டகால இயலாமை அல்லது மரணத்திற்கும் வழிவகுக்கும்.

அழுத்த காயங்கள் குணமடைய மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகள் கூட ஆகலாம். அழுத்த காயம் மோசமடைந்தவுடன், சிகிச்சையளிப்பது கடினமாகிறது மற்றும் தோல் அல்லது எலும்பு தொற்று போன்ற பிற சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

பெரும்பாலான அழுத்த காயங்கள் தடுக்கப்படக்கூடியவை, மேலும் குணப்படுத்துவதை விட தடுப்பதே சிறந்தது. ஒரு **நோயாளி அல்லது பராமரிப்பாளர்**, என்ற முறையில் அழுத்த காயங்களைத் தடுப்பதில் நீங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறீர்கள். **அழுத்த காயத்தைத் தடுப்பதை இன்றே உங்கள் முன்னுரிமையாக்குங்கள்!**

அழுத்த காயத் தடுப்பு மற்றும் மேலாண்மை குறித்த கூடுதல் பயனுள்ள தகவல்கள் மற்றும் உதவிக்குறிப்புகளுக்கு, எங்கள் 'அழுத்த காய மையத்தை' பார்வையிடுங்கள்.

<https://www.healthhub.sg/pressure-injury>



அழுத்த காயத் தடுப்பு

நோயாளிகள், குடும்பங்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான தகவல் துண்டுப்பிரசுரம்


MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE
www.moh.gov.sg

மே 2020 இல் தகவல் சரியாக உள்ளன

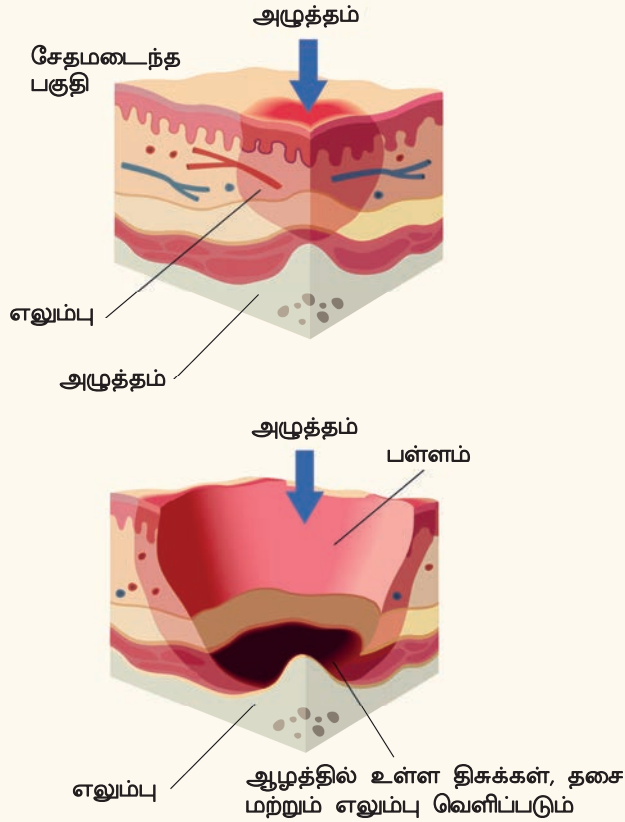


அழுத்த காயம் என்றால் என்ன?

அழுத்த காயம், அழுத்தப் புண், படுக்கைப் புண் அல்லது படுத்த நிலை புண் ('படுத்திருத்தல்') என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது தோல் மற்றும் அதன் அடியில் அமைந்துள்ள திசுக்களில் ஏற்படும் காயம் அல்லது புண். இது பொதுவாக, நீண்ட காலம் படுத்திருப்பது அல்லது உட்கார்ந்திருப்பதால் உடலின் எலும்பு பகுதிகளில் உருவாகிறது.

அழுத்த காயத்தின் அறிகுறிகள் யாவை?

அழுத்த காயம் பெரும்பாலும் முதலில் சிவப்பான, சூடான அல்லது மென்மையான இடமாக வெளியில் தெரிகிறது.



சிசிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், தோல் விரைவாக செயலிழக்கும். சேதத்தின் அளவைப் பொறுத்து, தோலானது, இரத்தம் அல்லது தெளிவான திரவத்தால் நிரப்பப்பட்ட கொப்புளம் அல்லது கொழுப்பு, தசை அல்லது எலும்பின் அடுக்குகளைக் கூட அடையக்கூடிய திறந்த காயம் போல் தோன்றலாம்.

அழுத்த காயம் ஏற்படும் ஆபத்து யாருக்கு உள்ளது?

அழுத்த காயம் ஏற்படும் அதிக ஆபத்து உங்களுக்கு ஏற்படுவதற்கான நிலைமைகள்:



உள்ளது

வயதாகும்போது தோல் முறிவின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் வகையில் தோல் மெல்லியதாகவும், குறைந்த மீள் தன்மை கொண்டதாகவும் ஆகிறது.



ஊட்டச்சத்து குறைபாடு அல்லது உடல் பருமன்

எடை குறைவாக இருப்பது தோலைப் பாதுகாக்கும் தசை மற்றும் கொழுப்பைக் குறைக்கிறது. அதிக எடையுடன் இருப்பது தோலில் அதிக அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது.



குறைவான இயக்கம்

இயங்குவதில் உள்ள சிரமம் உடலில் அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படக்கூடிய பகுதிகளில் தொடர்ச்சியான அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.



நோய்

மோசமான இரத்த ஓட்டத்தை ஏற்படுத்தும் நிலைமைகள் (எ.கா. இதய நோய்), உணர்வு பிரச்சினைகள் (எ.கா. நரம்பு/இரத்த நாள நோய்) அல்லது நகர்வதில் சிரமங்கள் (எ.கா. பக்கவாதம்) போன்ற காரணங்கள் தோல் முறிவு அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.



சிறுநீர் கட்டுப்பாடிழப்பு

தொடர்ந்து தோல் ஈரமாக இருப்பது (சிறுநீர் அல்லது மலத்திலிருந்து) தோல் முறிவுக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது.

அழுத்த காயம் இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால் அல்லது ஏதேனும் கேள்விகள்/கவலைகள் இருந்தால் ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் தெரிவிக்கவும்.

அழுத்த காயங்களை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?



சிறுநீர் கட்டுப்பாடிழப்புப் பராமரிப்பு

தோலைச் சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் வைத்திருந்து, நல்ல தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தை உறுதி செய்யுங்கள்.



ஊட்டச்சத்து மற்றும் நீரேற்றம்

ஒவ்வொரு சாப்பாட்டிலும் ஒரு புரதம் நிறைந்த உணவுடன், பலவகையான உணவை உண்ணுங்கள். ஒரு மருத்துவ பராமரிப்பு வழங்கும் நிபுணரால் அறிவுறுத்தப்பட்டலன்றி ஒரு நாளைக்கு 6 முதல் 8 கிளாஸ் வரையிலும் திரவங்கள் அருந்துங்கள்.



கொஞ்சம் அசைவுடன் இருங்கள்

படுத்த படுக்கையாக இருந்தால், குறைந்தது 2 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை திருப்பிப் படுக்கையைங்கள். நாற்காலியில் உள்ளவரானால், ஒரு மணி நேரத்திற்கு குறைந்தது 3 முறை நிலையை மாற்றவும்.



அழுத்தத்திற்கு நிவாரணமளிக்கும் மேற்பரப்புகளைப் பயன்படுத்தவும்

நீங்கள்/உங்கள் அன்புக்குரியவர் நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருந்தால் அல்லது படுத்திருந்தால், பொருத்தமான அழுத்தம் குறைக்கும் தயாரிப்புகள் பற்றி ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் கேளுங்கள்.



தவறாமல் தோலை மறுமதிப்பீடு செய்யுங்கள்

நாற்காலியில் இருப்பவர் அல்லது படுத்த படுக்கையாக இருப்பவரானால் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஒரு முறையாவது, அல்லது ஒவ்வொரு திருப்பத்திற்குப் பிறகும் அழுத்த சேதத்திற்கு தோலை பரிசோதனை செய்யுங்கள்.



நீங்கள் முன்கூட்டியே உதவி கோர வேண்டும்

அழுத்த காயத்தைக் குணப்படுத்த ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை பெறுவது முக்கியமாகும். அழுத்த காயம் இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், முன்கூட்டியே ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் தெரிவிக்கவும்.