

# அழுத்த காயங்களைத் தடுப்பீர்

## 6 படிகளில்



### சிறுநீர் கட்டுப்பாடிழப்புப் பராமரிப்பு

தோலைச் சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் வைத்திருந்து, நல்ல தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தை உறுதி செய்யுங்கள். சிறுநீர் அல்லது மலம் ஆகியவற்றில் உள்ள ஈரப்பதம் தொடர்ந்து வெளிப்படுவது தோல் முறிவுக்கு வழிவகுக்கும்.



### ஊட்டச்சத்து மற்றும் நீரேற்றம்

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



### கொஞ்சம் அசைவுடன் இருங்கள்

படுத்த படுக்கையாக இருந்தால், குறைந்தது 2 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை திருப்பிப் படுக்க வையுங்கள். நாற்காலியில் உள்ளவரானால், உட்கார்ந்திருக்கும் போது 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.



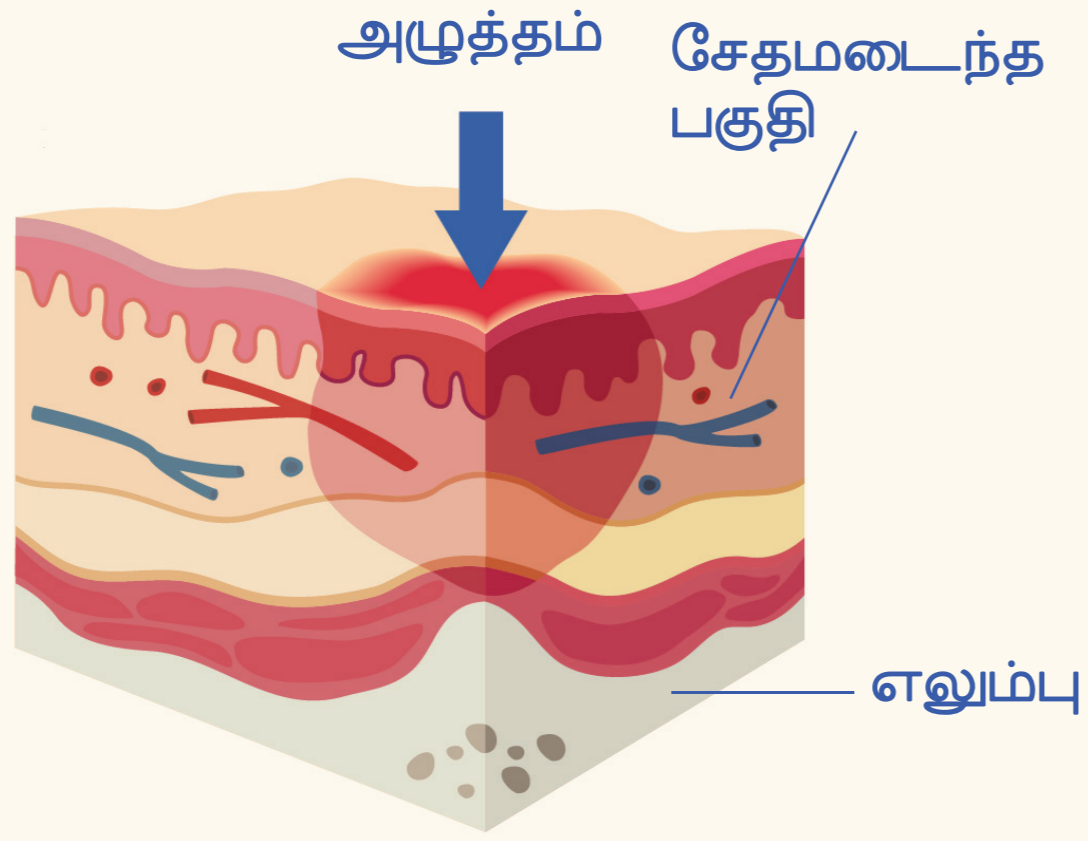
பெரும்பாலான அழுத்த காயங்கள் தடுக்கப்படக்கூடியவை. அழுத்த காயத்தைத் தடுப்பதை இன்றே உங்கள் முன்னுரிமையாக்குங்கள்!

அழுத்த காயத் தடுப்பு மற்றும் மேலாண்மை குறித்த கூடுதல் பயனுள்ள தகவல்கள் மற்றும் உதவிக்குறிப்புகளுக்கு, எங்கள் [www.healthhub.sg/pressure-injury](http://www.healthhub.sg/pressure-injury) இல் உள்ள அழுத்தக் காய மையத்தைப் பார்வையிடுங்கள்.



MINISTRY OF HEALTH  
SINGAPORE

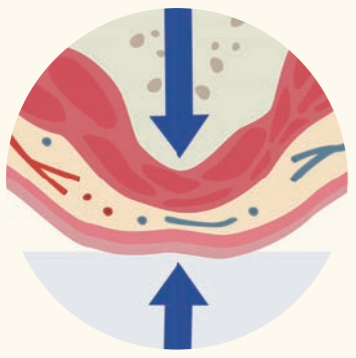
# அழுத்த காயங்களை உங்களால் தடுக்க முடியும்!



## அழுத்த காயம் என்றால் என்ன?

அழுத்தக் காயம் என்பது சேதமடைந்த தோல் மற்றும் திசுக்களின் ஒரு பரப்பாகும், இது பொதுவாக, நீண்டகாலம் படுத்திருப்பது அல்லது உட்கார்ந்திருப்பதனால் உடலின் எலும்பு பகுதிகளுக்கு மேல் உருவாகிறது.

## இது ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை?



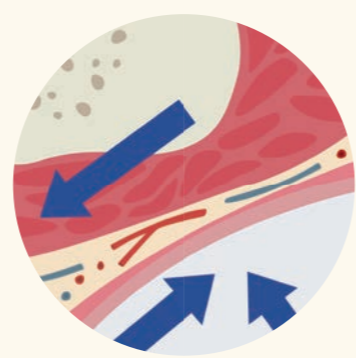
### முதுமை வயது

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



### உராய்வு அல்லது வெட்டு

ஒரு மேற்பரப்புக்கு எதிராக தேய்த்தால்/இழுக்கும்போது, இயக்கத்தின் போது தோல் சேதமடையக்கூடும்.



## இதன் ஆபத்து காரணிகள் யாவை?

### முதுமை வயது

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.



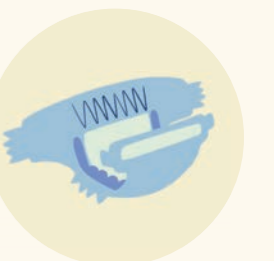
### குறைவான இயக்கம்

இயங்குவதில் உள்ள சிரமம் உடலில் அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படக்கூடிய பகுதிகளில் தொடர்ச்சியான அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.



### சிறுநீர் கட்டுப்பாடிழப்பு

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



### 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.



பெரும்பாலான அழுத்த காயங்கள் தடுக்கப்படக்கூடியவை. அழுத்த காயத்தைத் தடுப்பதை இன்றே உங்கள் முன்னுரிமையாக்குங்கள்!

அழுத்த காயத் தடுப்பு மற்றும் மேலாண்மை குறித்த கூடுதல் பயனுள்ள தகவல்கள் மற்றும் உதவிக்குறிப்புகளுக்கு, எங்கள் [www.healthhub.sg/pressure-injury](http://www.healthhub.sg/pressure-injury) இல் உள்ள அழுத்தக் காய மையத்தைப் பார்வையிடுங்கள்.



MINISTRY OF HEALTH  
SINGAPORE