

# அழுத்த காயத் தடுப்பு கருவிப்பொதி

நோயாளிகள், குடும்பங்கள் மற்றும்  
பராமரிப்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டி.



# அறிமுகம்

அழுத்தப் புண், படுக்கைப் புண்கள் அல்லது படுத்த நிலைப் புண்காள் ('படுத்திருத்தல்') என்றும் அழைக்கப்படும் அழுத்த காயங்கள், அவை உடலின் எலும்பு பகுதிகளில் பொதுவாக நீடிக்கும் படுத்த நிலை அல்லது உட்கார்ந்த நிலையால் தோல் மற்றும் அடிப்படை திசுக்களுக்கு ஏற்படும் காயங்கள் ஆகும்.

இந்த அழுத்த காயத் தடுப்பு கருவிப்பொதி அழுத்த காயங்களைத் தடுக்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம் என்பதற்கான வழிகாட்டியாக செயல்படுகிறது. கருவித்தொகுப்பில் பயனுள்ள உதவிக்குறிப்புகள் உள்ளன, அத்துடன் அழுத்த காயத்தைத் தடுப்பதில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிறந்த நடைமுறைகளைச் செய்ய உங்களுக்கு உதவுவதற்கான நடைமுறை கருவிகளும் உள்ளன.



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

[www.healthhub.sg/pressure-injury](http://www.healthhub.sg/pressure-injury)

# பொருளடக்க அட்டவணை

சொற்களின் முதலெழுத்துக்களைத் தொகுத்து உருவாக்கப்படும் புதுச்சொல்லான I.N.J.U.R.Y.ஐ அடிப்படையாகக் கொண்டு இந்தக் கருவிப்பொதி 6 பிரிவுகளாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.



## சிறுநீர் கட்டுப்பாடிழப்பு

பராமரிப்பு  
(Incontinence Care)

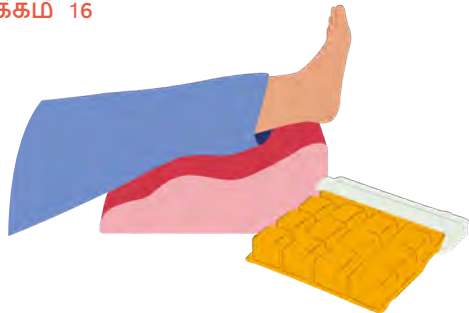
தொடர்ந்து தோல் ஈரமாக இருப்பது (சிறுநீர் அல்லது மலத்திலிருந்து) தோல் முறிவுக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது. தோலைச் சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் வைத்திருந்து, நல்ல தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தை உறுதி செய்யுங்கள்.

பக்கம் 6

அழுத்தத்திற்கு நிவாரணமளிக்கும் மேற்பரப்புகளைப் பயன்படுத்தவும்  
(Use Pressure Relieving Surfaces)

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு சரியான ஆதரவளிக்கும் மேற்பரப்பு இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள். நீங்கள்/ உங்கள் அன்புக்குரியவர் நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருந்தால் அல்லது படுத்திருந்தால், அழுத்தம் குறைக்கும் பரப்புகள் பற்றி ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் கேளுங்கள்.

பக்கம் 16



## ஊட்டச்சத்து மற்றும்

நீரேற்றம்  
(Nutrition & Hydration)

நல்ல ஊட்டச்சத்து மற்றும் நீரேற்றம் சருமத்தை ஆரோக்கியமாகவும், அழுத்த காயங்களுக்கு எதிர்ப்பு கொண்டதாகவும் ஆக்குகிறது.

பக்கம் 8

தவறாமல் தோலை மறுமதிப்பீடு செய்யுங்கள்  
(Reassess Skin Regularly)

தோல் மீது தொடர்ச்சியான அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கவும். அழுத்த காய அறிகுறிகளுக்கு தோலை தவறாமல் பரிசோதிக்கவும்.

பக்கம் 18



## கொஞ்சம்

அசைவுடன் இருங்கள்  
(Just Move)

நீடித்த அழுத்தம் தோல் மற்றும் திசுக்களுக்கு இரத்த விநியோகத்தை துண்டித்து, சேதத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும் வகையில் தொடர்ந்து அசைவுடன் இருங்கள்.

பக்கம் 12

நீங்கள் உதவி கோர வேண்டும்

(You Should Seek Help)

நீங்கள் தோல் நிலையில் மாற்றத்தை கவனித்து, அது அழுத்த காயமாக இருக்கலாம் என்று சந்தேகித்தால், முன்கூட்டியே ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் தெரிவிக்கவும். அழுத்த காயத்தைக் குணப்படுத்த ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை பெறுவது முக்கியமாகும்.

பக்கம் 22



சுகாதார அமைச்சகம்

# சிறுநீர் கட்டுப்பாடிழப்புப் பராமரிப்பு

சிறுநீர் அல்லது மலம் ஆகியவற்றில் உள்ள ஈரப்பதத்தின் தொடர்ச்சியான வெளிப்பாடு தோல் சேதத்தை ஏற்படுத்தும். அசைவுகள் குறையும்போது, சேதமடைந்த தோல் அழுத்த காயங்களாக உருவாகலாம்.

உங்களுக்கு/உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு சிறுநீர் கட்டுப்பாடிழப்பு இருந்தால், பொருத்தமான சிகிச்சை மற்றும் மேலாண்மை குறித்த ஆலோசனையை ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் கேளுங்கள்.

பொருத்தமான சிறுநீர் கட்டுப்பாடிழப்பு தயாரிப்பு(எ.கா. டயப்பர்கள், சிறுநீர் கட்டுப்பாடிழப்புப் பேடுகள்) அல்லது ஈரப்பத சேதத்திலிருந்து சருமத்தைப் பாதுகாக்க தடுப்புத் தயாரிப்புகள் (எ.கா. பாரியர் கிரீம்கள், ஸ்ப்ரேக்கள்) பரிந்துரைக்கப்படலாம்.



சிறுநீர் கட்டுப்பாடிழப்பு நிர்வகிக்க 3 கூறுகள் உள்ளன, அவற்றை நீங்கள் C.P.R என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தி நினைவில் கொள்ளலாம்.



## சுத்தம் செய்யுங்கள் (Cleanse)

சிறுநீர் கட்டுப்பாடிழப்பின் ஒவ்வொரு நிகழ்வுக்குப் பிறகும் நீர் அல்லது pH நியூட்ரல் தோல் சுத்தப்படுத்திகளைப் பயன்படுத்தி தோலைச் சுத்தம் செய்யுங்கள். உலர்ந்த சருமத்தை மென்மையாக முழுவதும் சுத்தப்படுத்துங்கள்.



## பாதுகாத்தல் (Protect)

தடை செய்யும் பொருட்கள் (எ.கா. பேரியர் கிரீம் அல்லது ஸ்ப்ரேக்கள்) சிறுநீர், மலம் அல்லது அதிக ஈரப்பதத்திற்கு தோல் வெளிப்படுத்தப்படுவதைக் குறைக்கிறது. உங்களுக்கு/உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு ஏற்ற தயாரிப்புகள் குறித்து ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் கேளுங்கள்.



## மீட்டல் (Restore)

தோல் வறண்டிருந்தால், அது சேதத்திற்கு ஆளாகக்கூடும். தோல் வறண்டு போகாமல் இருக்க ஈரப்பதமூட்டி அல்லது லோஷனைப் பயன்படுத்துங்கள்.

## குறிப்புகள் மற்றும் உதவிக்குறிப்புகள்

- அழுக்கான அல்லது ஈரமான சருமத்தை சரியான நேரத்தில் சுத்தப்படுத்துவதன் மூலம் அன்றாடம் தோலைப் பராமரிப்பது.
- அதிக நறுமணமுள்ள சோப்புகள் அல்லது டால்கம் பவுடரைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அவை சருமத்தை உலர்த்தி காயத்திற்கு ஆளாக்கக்கூடும்.
- சுத்தப்படுத்தும் போது சருமத்தை கடுமையாக தேய்க்கவோ, துடைக்கவோ வேண்டாம்.
- மடிப்புகளைத் தடுக்க சிறுநீர் கட்டுப்பாடிழப்புப் பேடுகள்/டயப்பர்களை மென்மையாக்குங்கள்; இத்தகைய மடிப்புகளில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருப்பது அழுத்தக் காயங்களை ஏற்படுத்தும்.
- எண்ணெய் சார்ந்த கிரீம்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். அவை சிறுநீர் கட்டுப்பாடிழப்பு தயாரிப்புகளின் உறிஞ்சுதலைக் குறைக்கலாம்.

# ஊட்டச்சத்து மற்றும் நீரேற்றம்

நன்றாக சாப்பிடுவதும் நீர் குடிப்பதும் சருமத்தை ஆரோக்கியமாகவும், அழுத்த காயங்களுக்கு அதிக எதிர்ப்புள்ளதாகவும் ஆக்குகிறது.



## நன்றாக சாப்பிடுவது

மிதமான மற்றும் சரியான சரிவிகிதத்தில் சாப்பிடும் பல்வேறு வகையான உணவு, ஆரோக்கியமான தோலைப் பராமரிக்க தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குகிறது.

நீங்கள்/உங்கள் அன்புக்குரியவர் அழுத்த காயம் உருவாகும் அபாயத்தில் இருந்தால், அல்லது ஏற்கனவே அழுத்த காயம் இருந்தால், உணவில் போதுமான அளவு புரதம், வைட்டமின் சி மற்றும் துத்தநாகம் இருப்பதை உறுதி செய்வது அவசியம்.

### புரதம்

தோல் மற்றும் பிற உடல் திசுக்களை உருவாக்க மற்றும் சரிசெய்ய உங்கள் உடலுக்கு புரதம் தேவை. நீங்கள் போதுமான புரதத்தை சாப்பிடுவதை உறுதி செய்வதானால் தோலை வலுவாக வைத்திருப்பதையும் மற்றும் குணப்படுத்துவதை ஊக்குவிக்கவும் முடியும். ஒவ்வொரு உணவிலும் புரதத்தின் ஒரு மூலத்தை (எ.கா. மெல்லிய இறைச்சி, கோழி, மீன், முட்டை, பால் அல்லது சோயா) சேர்க்க முயற்சிக்கவும்.

### வைட்டமின் சி

காயம் குணமடைய மற்றும் புதிய தோல் திசுக்கள் உருவாக வைட்டமின் சி முக்கியமானது. பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் பல்வேறு வகையான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளன. ஆரஞ்சு, கிவி, பெர்ரி, தக்காளி மற்றும் ப்ரோக்கோலி ஆகியவை வைட்டமின் சி-யின் சில நல்ல ஆதாரங்கள் ஆகும்.

### துத்தநாகம்

துத்தநாகம் என்பது ஒரு கனிமமாகும், இது காயம் குணப்படுத்துதல் மற்றும் புதிய தோல் திசுக்களை உருவாக்குவது ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது. துத்தநாகம் அதிகம் உள்ள சில உணவுகளில் சிவப்பு இறைச்சி (எ.கா. மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி), பால் மற்றும் பால் பொருட்கள், ஓட்டுடலிகள் (எ.கா. நண்டு, இறால்கள்), பீன்ஸ் மற்றும் பயறு வகைகள், ரொட்டி மற்றும் தானியங்கள் மற்றும் இலையுள்ள பச்சைக் காய்கறிகள் ஆகியவை அடங்கும்.

## நன்றாக நீர் குடிப்பது

நீரிழிப்பு தோல் மேலும் உடையக்கூடிய மற்றும் காயம் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பை ஏற்படுத்துகிறது. உங்கள் உணவு மூலம் பெறும் திரவத்தைத் தவிர, ஒரு சுகாதார நிபுணரால் அறிவுறுத்தப்படாவிட்டால், ஒரு நாளைக்கு 6 முதல் 8 கிளாஸ் திரவங்களை (1.5 லிட்டர்) குடிக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

வெளிர் நிறத்தில் இருக்கும் சிறுநீர் நல்ல நீரேற்றத்தின் ஒரு அறிகுறியாகும். அடர்ந்த நிறம் அல்லது வலுவான மணம் கொண்ட சிறுநீர் நீங்கள் போதுமான திரவங்களை எடுக்கவில்லை என்பதற்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம்.



## கூடுதல் பரிசீலனைகள்

அதிக எடை, எடை குறைவாக இருப்பது அல்லது நீரிழிவு நோய் இருப்பது அழுத்த காயம் உருவாகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் அல்லது ஏற்கனவே இருக்கும் அழுத்த காயம் குணமாகாது.

எடை குறைவாக இருப்பது சருமத்தைப் பாதுகாக்கும் தசை மற்றும் கொழுப்பைக் குறைக்கிறது, இது எலும்பு பகுதிகளில் அழுத்த காயங்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கும்.

அதிக எடையுடன் இருப்பது சருமத்தில் அதிக அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது, மேலும் நீங்கள்/உங்கள் அன்புக்குரியவர் அதிகம் நகர முடியாவிட்டால் அழுத்த காயம் உருவாகும் ஆபத்து பெரிதும் அதிகரிக்கும்.

நீங்கள்/உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால் மற்றும் ஏற்கனவே உள்ள அழுத்த காயம் இருந்தால், நல்ல இரத்த சர்க்கரைக் கட்டுப்பாடு முக்கியமானது. உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவு தோல் மற்றும் சுற்றியுள்ள திசுக்களுக்கு ஊட்டச்சத்துக்களை கொண்டு செல்லும் சிவப்பு ரத்த அணுக்களின் செயல்பாட்டை பாதிக்கும், மேலும் காயம் குணமடைவதை மெதுவாக்கும்.

உணவு, எடை மேலாண்மை அல்லது நீரிழிவுக் கட்டுப்பாடு குறித்த கூடுதல் ஆலோசனைகளுக்கு ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் பேசுங்கள்.

# கொஞ்சம் அசைவுடன் இருங்கள்

நீடித்த அழுத்தம் தோல் மற்றும் திசுக்களுக்கு இரத்த விநியோகத்தை துண்டித்து, சேதத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. நீங்கள் யாருடைய உதவியும் இன்றி சுற்றிச் செல்ல முடிந்தாலும் அல்லது உங்களை நகர்த்த மற்றவர்களைச் சார்ந்து இருந்தாலும், தொடர்ந்து நகர்வது அழுத்த காயத்தை உருவாக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும்.



## நீங்கள்/உங்கள் அன்புக்குரியவர் படுத்த படுக்கையாகிவிட்டார் என்றால்...

இடது பக்கத்திற்கும், வலது பக்கத்திற்கும் மற்றும் தட்டையாகப் படுக்கும் நிலைகளை மாற்றி, குறைந்தது 2 மணி நேரங்களுக்கு ஒருமுறையாவது திரும்பிப் படுக்க வேண்டும். நீங்கள் எப்போது திரும்ப வேண்டும் என்பதில் உங்களுக்கு வழிகாட்ட இந்தக் கருவிப்பொதியின் பின்புறம் உள்ள 'திருப்புதல் கடிகாரத்தை' நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.

### 1. மல்லாந்து தட்டையாகப் படுத்தல்

தட்டையாகப் படுத்திருக்கும்போது, குதிகால் மீது அழுத்தத்தைத் தடுக்க படுக்கையிலிருந்து குதிகாலை உயர்த்த ஒரு தலையணையைப் பயன்படுத்தவும்.

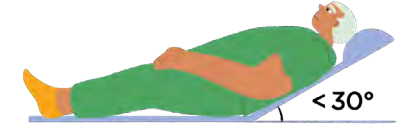


### 2. இடது/வலதுபுறம் எதிர்கொள்ளும்படி படுத்தல்

பக்கங்களை எதிர்கொண்டு படுக்கும்போது, முழங்கால்களுக்கும் கணுக்கால்களுக்கும் இடையில் அழுத்தத்தைத் தடுக்க கால்களுக்கு இடையில் ஒரு தலையணையை வைக்கவும்.



படுக்கையின் தலைப்பக்கத்தை உயர்த்தினால், வால் எலும்பு மற்றும் பிட்டம் ஆகியவற்றின் அழுத்தத்தைத் தவிர்க்க, அதை 30 டிகிரிக்கு மேல் உயர்த்துவதைத் தவிர்க்கவும்.



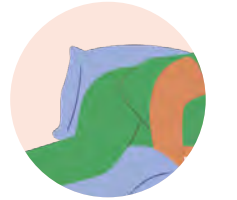
## படுக்கையில் படுத்திருக்கும் போது அழுத்தத்தில் இருந்து நிவாரணம்பெறும் வழிகள்



படுக்கையிலிருந்து குதிகாலை உயர்த்த ஒரு தலையணையைப் பயன்படுத்தவும்.



பக்கவாட்டில் முழுமையாகப் படுத்துக்கொள்வதை விட, சுமார் 30 டிகிரி பக்கவாட்டில் சாய்ந்து கொள்ளுங்கள். கால்களுக்கு இடையில் ஒரு தலையணையை வைக்கவும்.



தேவைப்பட்டால், தலையணை மூலம் பின்புறத்துக்கு ஆதரவு தருவதன் மூலம் பக்க வாட்டில் படுக்கும் நிலையைப் பராமரிக்கவும்.



## நீங்கள்/உங்கள் அன்புக்குரியவர் நாற்காலியிலேயே இருக்கும் நிலையில் உள்ளார் என்றால்...

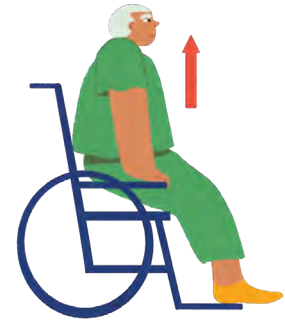
அழுத்தத்தை குறைக்க உட்கார்ந்திருக்கும்போது ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் குறைந்தது மூன்று முறை நிலைகளை மாற்றவும். அத்தகைய நிலை மாற்றங்களுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு:



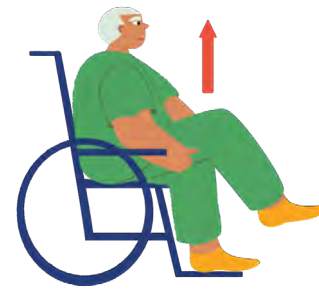
பக்கங்களில் சாய்ந்து கொள்வது.



முன்னும் பின்னும் சாய்ந்து கொள்வது.



உங்களால் முடிந்தால், உடலை மேல்நோக்கித் தள்ளி நாற்காலியில் இருந்து பிட்டத்தை தூக்குதல்.



ஒரு கால வைக்கும் இடத்தில் கால்களை நீண்ட நேரம் வைத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தால், குதிகால் மீது ஏற்படும் அழுத்தக் காயங்களைத் தடுக்க அவ்வப்போது கால்களைத் தூக்குங்கள்.

## அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

என்னிடம் அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் தயாரிப்பு உள்ளது. அப்படியென்றால் நான் நகர தேவையில்லை என்று இது அர்த்தப்படுத்துகிறதா?

அழுத்த நிவாரணம் தரும் தயாரிப்பு அழுத்தக் காயம் உருவாகும் அபாயத்தை அகற்றாது. நீங்கள் தொடர்ந்து வழக்கமாக அசைந்து கொண்டிருப்பது முக்கியம்.

ஓர் அழுத்த நிவாரணத் தயாரிப்பு பொதுவாக நீங்கள் ஒரு நிலையில் இருக்கும்போது அழுத்தத்தைக் குறைக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது, மேலும் இது இரண்டு மணி நேரம் வரை திறம்பட வேலை செய்யும். அதன்பிறகு, இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துவதற்கும், உங்கள் சாதனம் அதன் வடிவத்தை மீண்டும் பெறுவதற்கும் நீங்கள் மேலும் நகர வேண்டும்.

எனக்கு வீட்டில் மின்சார மருத்துவமனைப் படுக்கை உள்ளது. அதன் முழு திறனுக்கும் நான் அதை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்?

அத்தகைய படுக்கைகளின் செயல்பாடுகளில் ஒன்று, அழுத்த காயங்களைத் தடுக்க உகந்த நிலையைப் பராமரிக்க உதவுவதாகும்.

வால் எலும்பு மற்றும் பிட்டம் மீது அழுத்தத்தைத் தடுக்க, படுக்கையின் தலைப் பகுதியை 30 டிகிரிக்கு மேல் உயர்த்துவதைத் தவிர்க்கவும். சில மருத்துவ நிலைமைகளுக்கு (எ.கா. தட்டையாக படுத்திருக்கும்போது சுவாசிப்பதில் சிரமம்) அல்லது குழாய் வழியாக உணவிற்காக படுக்கையின் தலையை உயர்த்த வேண்டியுள்ளது என்றால், அதனால் அழுத்தக் காயம் உருவாகும் அதிக ஆபத்து உள்ளது. ஒவ்வொரு மணி நேரமும் படுக்கையின் தலை உயர்த்தப்படும் கோணத்தை தாங்கக் கூடிய அளவில் சரிசெய்ய முயற்சிக்கவும்.

கூடுதலாக, நீங்கள் படுக்கையின் தலைப் பக்கத்தை உயர்த்துவதற்கு முன், நீங்கள் படுக்கையின் கால் பக்கத்தை சற்று உயர்த்தலாம். இது படுக்கையில் கீழே சறுக்குவதால், பிட்டம் மற்றும் கால்களில் அழுத்தம், உராய்வு மற்றும் வெட்டுக்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்க உதவும்.



# அழுத்தத்திற்கு நிவாரணமளிக்கும் மேற்பரப்புகளைப் பயன்படுத்தவும்

தோலில் அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும் பல வகையான மெத்தைகள், குஷன்கள் மற்றும் பிற உதவிப் பொருட்கள் உள்ளன.

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



சந்தையில் பல தயாரிப்புகள் உள்ளன, அவை சௌகரியத்திற்காக மட்டுமே உள்ளன மற்றும் அழுத்த காயங்களைத் தடுப்பதில் மோசமாக செயல்படலாம் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். கூடுதலாக, நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும் அல்லது படுத்துக் கொள்ளும் தயாரிப்புகள் (எ.கா. சிறுநீர அடக்க உதவும் சாதனங்கள்) அழுத்த காயத்தை உருவாக்கும் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கக்கூடும். உங்களிடம் ஏதேனும் கேள்விகள் அல்லது கவலைகள் இருந்தால் ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் கேளுங்கள்.

அழுத்த காயங்களைத் தடுக்க உதவும் தயாரிப்புகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்:

பின்வரும் தயாரிப்புகள் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்:

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| மெமரி ஃபோம்  | ரப்பர் வளையங்கள்                      |
| மாடுலர் ஃபோம்  | வீட்டு உபயோக குஷன்கள்                 |
| தோல் பேடுகள்   | ஃபைபர் நிரப்பப்பட்ட குதிகால் மஃப்கள்  |
| குதிகால் பாதுகாப்பு பொருட்கள்/<br>குதிகால் சஸ்பென்ஷன் பூட் | ஃபைபர் நிரப்பப்பட்ட மெத்தை ஓவரலேக்கள் |
| ஸ்டாட்டிக் காற்று குஷன்கள்                                 | மாறுநிலை காற்று குஷன்கள்              |
| மாறுநிலை காற்று மெத்தைகள்                                  | செம்மறியாட்டுத்தோல்கள்                |
|  | கம்பளியாட்டு மயிர்கள்                 |
|  | ஃபோம் ட்ரெஸ்ஸிங்ஸ் /<br>பிளாஸ்டர்கள்  |

## குறிப்புகள் மற்றும் உதவிக்குறிப்புகள்

- அழுத்தம் குறைக்கும் மெத்தை மீது மெத்தை பாதுகாப்பானப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அவை மெத்தையின் செயல்திறனைக் குறைக்கும்.
- மாறுநிலை காற்று மெத்தைகளில் பொருத்தப்பட்ட டெட்ஷீட்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அவை மெத்தைக்கு வரும் காற்று ஓட்டத்தை பாதிக்கும் மற்றும் அதன் செயல்திறனைக் குறைக்கும். அதற்குப் பதிலாக ஒரு தட்டையான டெட்ஷீட்டைப் பயன்படுத்துமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- திரும்பும் போது அல்லது நிலையை மாற்றும்போது, நீங்கள்/உங்கள் அன்புக்குரியவர் படுத்திருக்கும் மேற்பரப்புகள் (எ.கா. ஆடை, சிறுநீர் கட்டுப்பாட்டிழைப்பு பேடுகள், டெட்ஷீட்) சுருக்கங்கள், கோடுகள் மற்றும் டியூபிங் இல்லாதவைதானா என்பதைச் சரிபார்க்கவும்.
- உங்கள் அழுத்த நிவாரணத் தயாரிப்புகள்/உபகரணங்கள் நல்ல செயல்பாட்டு நிலையில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்த தினமும் சரிபார்க்கவும்.
- உங்கள் மீது அக்கறை கொண்ட உறவினர் அல்லது நண்பர் அழுத்தத்தை குறைக்க உங்களுக்கு உதவும் என்று அவர்கள் நினைக்கும் ஒரு பொருளை உங்களுக்கு வாங்கலாம். இது உதவியாக இருக்கும் போது, இது சிக்கலை மோசமாக்கவும் செய்யலாம். சந்தேகம் இருக்கும் போது எப்போதும் ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

# தவறாமல் தோலை மறுமதிப்பீடு செய்யுங்கள்

உங்கள் தோலை அடிக்கடி சோதித்துப் பார்ப்பது உங்கள் தோலுக்கு இயல்பானது எது என்பதை அறிய உதவும், மேலும் அழுத்த காயங்களை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து சிகிச்சையளிக்க உதவும். நாற்காலியில் இருப்பவர் அல்லது படுத்த படுக்கையாக இருப்பவரானால் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஒருமுறையாவது, அல்லது ஒவ்வொரு திருப்பத்திற்குப் பிறகும் (குறைந்தது 2 மணி நேரங்களுக்கு ஒருமுறை) அழுத்த சேதத்திற்கு தோலை பரிசோதனை செய்யுங்கள். மருத்துவ சாதனத்தைப் பயன்படுத்தினால், சருமத்தை மதிப்பிடுவதற்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது சாதனத்தை அகற்றவும் அல்லது நகர்த்தவும்.



## அழுத்த காயங்களுக்கு வாய்ப்புள்ள தோல் பகுதிகள்

உடலின் எந்தப் பகுதியிலும் அழுத்த காயங்கள் ஏற்படலாம், இருப்பினும் அவை பெரும்பாலும் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளபடி உடலின் எலும்பு பகுதிகளில் நிகழ்கின்றன. அழுத்த காயம் உருவாகக் கூடிய மிகவும் பொதுவான பகுதிகளின் எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு:

- குதிகால்
- தலையின் பின்புறம்
- பிட்டம்

உங்கள் சருமத்தை எவ்வாறு சரிபார்க்க வேண்டும்

தேடிப்பாருங்கள்:

- சிவப்பு, ஊதா, நீலம் அல்லது கருப்புத் தோல் போன்ற தோல் நிறத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- லேசான விரல் அழுத்தம் பயன்படுத்தும்போது வெண்மையாக மாறாத சிவத்தல்
- உலர்ந்த திட்டுகள், வீக்கம், கொப்புளங்கள் அல்லது தோலில் முறிவுகள் போன்ற தோல் அமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

உணரவும்:

- சருமத்தின் வெப்பமான அல்லது குளிரான பகுதிகள்
- சுற்றியுள்ள சருமத்தை விட கடினத்தன்மை அல்லது மென்மை
- வலியுள்ள அல்லது புண்ணான பகுதிகள்

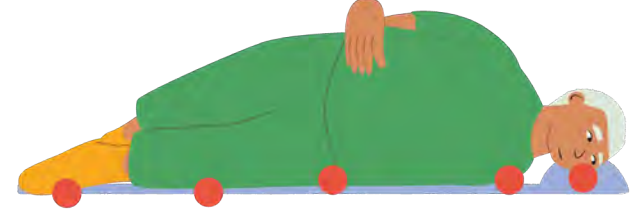
தோலின் அனைத்து பகுதிகளையும் தவறாமல் மதிப்பிடுங்கள், ஆபத்தில் உள்ள பகுதிகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்.



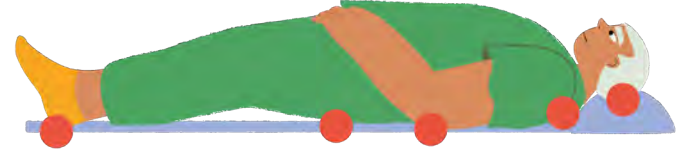
ஒரு சக்கர நாற்காலியில் அமர்தல்



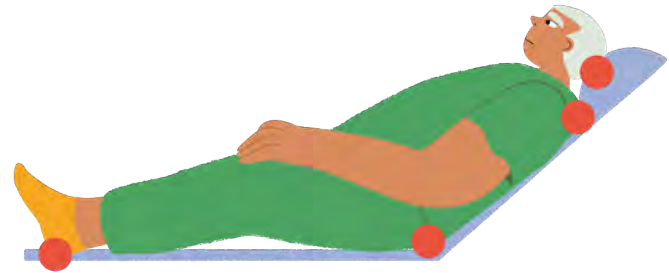
ஒரு நாற்காலியில் அமர்தல்



உங்கள் பக்கவாட்டில் படுத்தல்



மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளுதல்



படுக்கையில் உட்கார்ந்திருத்தல்

# நீங்கள் முன்கூட்டியே உதவி கோர வேண்டும்

நீங்கள் தோல் நிலையில் மாற்றத்தை கவனித்து, அது அழுத்த காயமாக இருக்கலாம் என்று சந்தேகித்தால், முன்கூட்டியே ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் தெரிவிக்கவும்.



அழுத்த காயத்தைக் குணப்படுத்த ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை பெறுவது முக்கியமாகும். அழுத்த காயம் மோசமடையும்போது, சிகிச்சையளிப்பது கடினமாகிறது மற்றும் இவை உள்ளிட்ட சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கிறது:

சீழ்க்கட்டிகள்: சீழ் தொகுப்பு

செல்லுலிடிஸ்: சிவத்தல் மற்றும் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்ற, உடல் திசுக்களின் அழற்சி

செப்சிஸ்: இரத்த ஓட்ட மண்டலத்தில் நுழையும் பாக்டீரியாக்கள்

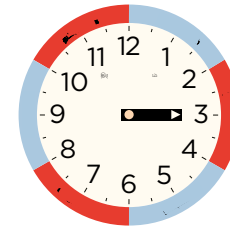
எலும்பு மற்றும் மூட்டு நோய்த்தொற்றுக்கள்

## குறிப்புகள் மற்றும் உதவிக்குறிப்புகள்

- ஆரம்பகால தோல் சேதத்தின் அறிகுறிகளைப் புறக்கணிக்காதீர்கள் (எ.கா. சிவத்தல், வீக்கம்). சரியான சிகிச்சையுடன், கடுமையல்லாத (நிலை 1, நிலை 2) அழுத்த காயங்கள் பல வாரங்கள் முதல் ஒரு மாதம் வரை உள்ள காலத்தில் குணமாகும்.
- கடுமையான அழுத்த காயங்கள் (நிலை 3, நிலை 4, நிலையற்ற, அல்லது ஆழமான திசு அழுத்தக் காயம்) குணமடைய பல மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகள் கூட ஆகலாம், மேலும் சிக்கல்களைத் தடுக்க தொடர்ந்து காயப் பராமரிப்பு மற்றும் சிகிச்சை முக்கியமாகும்.

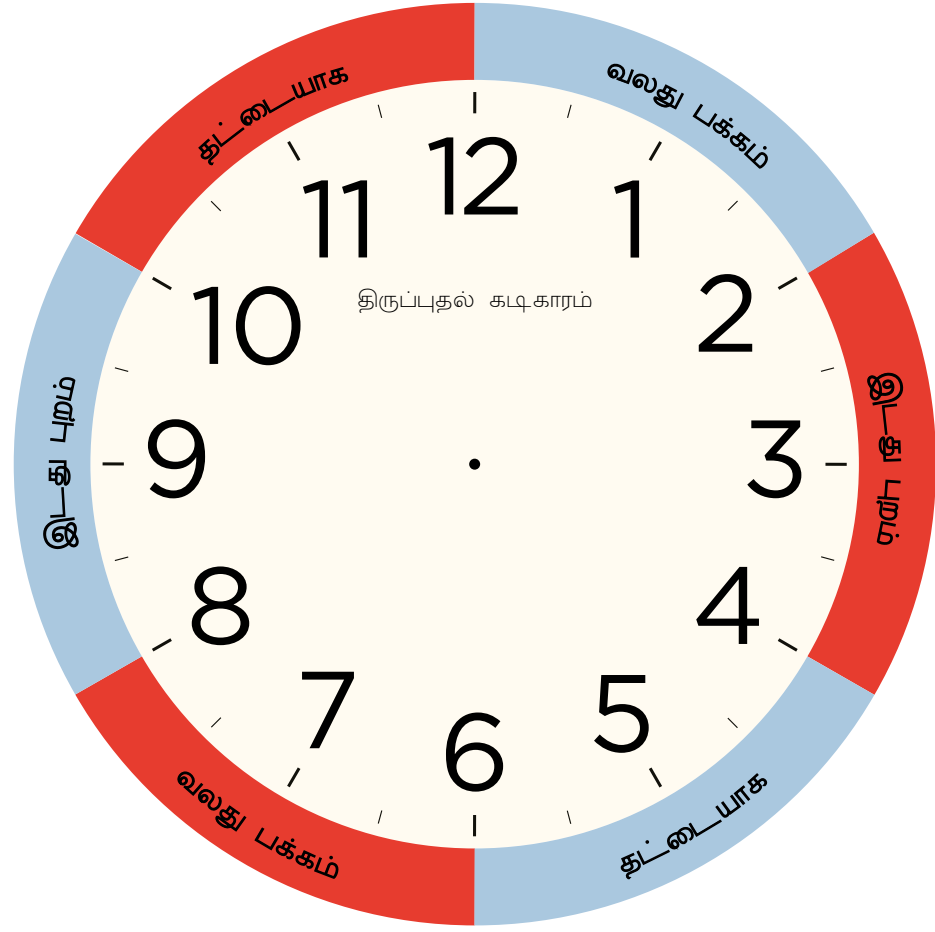
# திருப்புதல் கடி.காரம்

## வழிமுறைகள்



கடி.காரம் சுற்றி  
முடிந்தது

- 1 பக்கத்தின் மேற்புறத்தில் உள்ள கடி.கார கை வார்ப்புருவை வெட்டி அதை இருமுறை அரைப் பங்காக மடியுங்கள்.
- 2 நீங்கள் விரும்பினால்: நீங்கள் விரும்பினால் பக்கத்தை வெட்டி கடி.கார முகத்தின் வெளிப்புற வளையத்தை வெட்டுங்கள் உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ப அட்டவணையை சுழற்றி சரிசெய்யவும்.
- 3 அம்பு நேரத்தை சுட்டிக்காட்டும்படி, கடி.காரக் கையை கடி.காரத்துடன் ஒரு காகித ஓட்டுவிட்பான் / பிளவு முள் உடன் இணைக்கவும்.
- 4 கடி.காரத்தை ஒரு புலப்படும் இடத்தில் வைக்கவும்.
- 5 குறைந்தது 2 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை திருப்பங்கள். படுத்த படுக்கையாகிவிட்ட நோயாளியின் ஒவ்வொரு திருப்பத்திலும், கடி.காரத்தின் கைகளை அடுத்த திருப்பும் நேரத்துக்கு சுட்டிக்காட்டி வைக்கவும்.



இடது பக்கத்திற்கும், வலது பக்கத்திற்கும் மற்றும் தட்டையாகப் படுக்கும் நிலைகளை மாற்றி, குறைந்தது 2 மணி நேரங்களுக்கு ஒருமுறையாவது திரும்பிப் படுக்க வேண்டும்.



**MINISTRY OF HEALTH**  
SINGAPORE

[www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg)

மே 2020 | இந்தக் கையேட்டில் உள்ள அனைத்து தகவல்களும்  
அச்சிடும் நேரத்தில் துல்லியமாக இருக்கிறது