

நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி

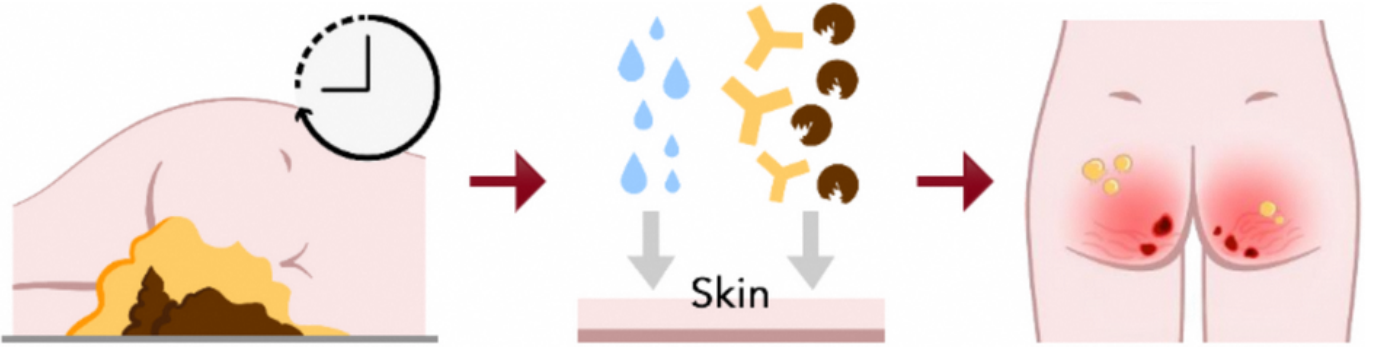
## அடங்காமை-தொடர்புடைய தோல் அழற்சி (IAD)

கண்ணோட்டம்:

அடங்காமை-தொடர்புடைய தோலழற்சி (ஐஏடி) என்பது ஒரு பொதுவான தோல் காயம் ஆகும், இது சிறுநீர் மற்றும்/அல்லது மலம் ஆகியவற்றுடன் நீண்ட நேரம் தோல் தொடர்பு கொள்வதால் ஏற்படுகிறது.

அடங்காமையுடன்.

டயபர் டெர்மடிடிஸ், டயபர் சொறி, பெரினியல் சொறி அல்லது பெரினியல் எக்ஸ்கோரியேஷன் என நீங்கள் அதை அறிந்திருக்கலாம். நல்ல தோல் பராமரிப்பு உங்கள் சருமத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறது மற்றும் IAD மற்றும் அதன் எதிர்மறையான விளைவுகளைத் தவிர்க்க உதவுகிறது.



காரணங்கள்:

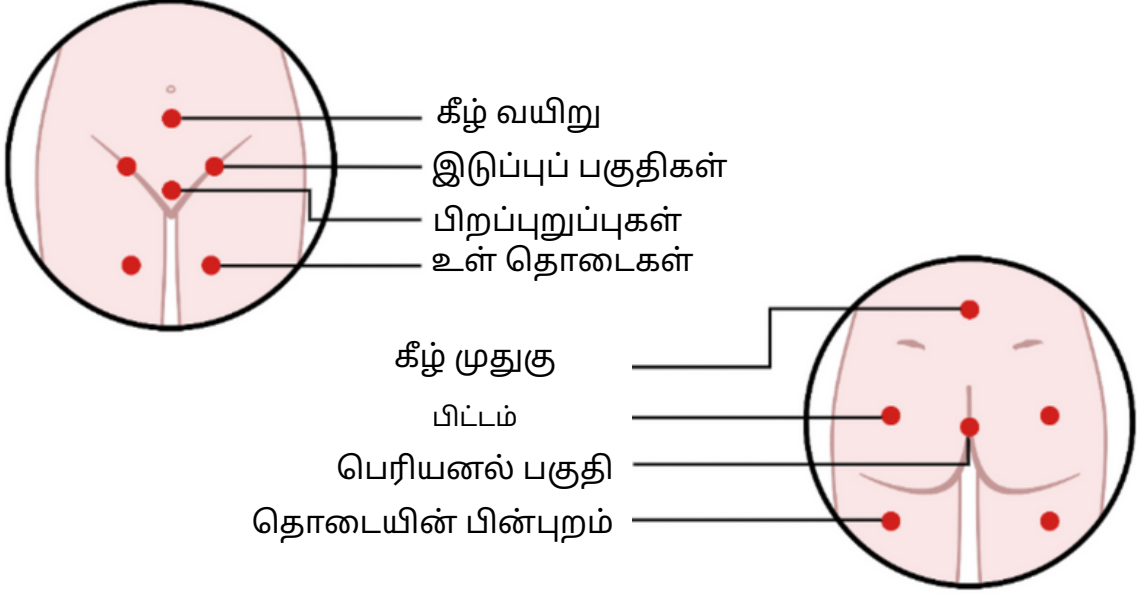
கட்டுப்பாடற்ற சிறுநீர் மற்றும்/அல்லது மலம் கசிவு ஏற்படும் போது அடங்காமை ஏற்படுகிறது. சிறுநீர்ப்பை மற்றும் குடல் அமைப்புகளுக்கு சேதம் அல்லது மூளை காயம் போன்ற அடங்காமைக்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம். இது உங்கள் சருமத்தை நீண்ட காலத்திற்கு அடங்காமை கழிவுகளுக்கு வெளிப்படுத்துகிறது.

அடங்காமை கழிவுகளுடன் நீடித்த தொடர்புக்குப் பிறகு, சிறுநீர் மற்றும்/அல்லது மலம் ஆகியவற்றிலிருந்து நீர் மற்றும் பொருட்கள் உங்கள் தோலில் நுழைகின்றன, இதனால் அது வீங்கி அமிலத்தன்மை குறைவாக இருக்கும். கூடுதலாக, மல நொதிகள் (மலத்தில் உள்ள புரதங்கள்) சருமத்தை நேரடியாக ஜீரணிக்கின்றன. இது உங்கள் ஆரோக்கியமான தோல் செயல்பாடுகளை சேதப்படுத்துகிறது மற்றும் அடங்காமை-தொடர்புடைய தோல் அழற்சிக்கு (IAD) வழிவகுக்கிறது.

அடங்காமை-தொடர்புடைய தோல் அழற்சி எங்கே ஏற்படுகிறது:

உங்கள் தோல் சிறுநீர் மற்றும்/அல்லது மலத்துடன் தொடர்பு கொள்ளும் இடங்களில் ஐஏடி ஏற்படலாம். இது சுற்றியுள்ள தோல் மற்றும் தோல் மடிப்புகளுக்கு நீட்டிக்கப்படலாம்.

பொதுவாக பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகள்:

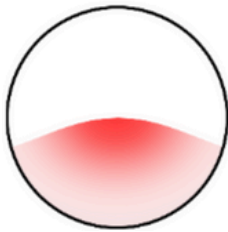


அறிகுறிகள் மற்றும் அறிகுறிகள்: கீழ் வயிறு

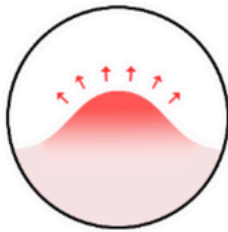
கருமையான தோல் நிறங்களைக் கொண்டவர்களுக்கு, தோல் சிவத்தல் வெளிர், கருமை, ஊதா அல்லது மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும்.

**IAD** ஆல் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் இந்த அறிகுறிகள் மற்றும் அறிகுறிகளில் சிலவற்றை நீங்கள் கவனிக்கலாம்:

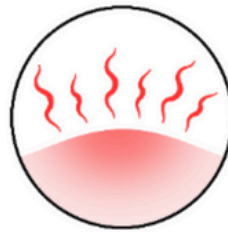
வெளியேற்றங்கள்



சிவத்தல்



வீக்கம்



அரவணைப்பு



வெளியேற்றங்கள்



ஈரமான மற்றும் சுருக்கமான தோல்



திறந்த காயம்



வலி, அரிப்பு அல்லது கூச்ச உணர்வு



கொப்புளங்கள்

IAD காயங்கள் தோல் நோய்த்தொற்றுகளுக்கு ஆளாகின்றன, இது பின்வரும் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை உருவாக்கலாம்:

வெள்ளை செதில் அல்லது செதில்களாக தோல்.  
செயற்கைக்கோள் புண்கள் (பெரிய காயத்திற்கு அருகில் சிறிய காயங்கள்).  
மஞ்சள்/பழுப்பு/சாம்பல்/பச்சை கலந்த வெளியேற்றம்.  
வெளியேற்ற அளவு அதிகரிப்பு.  
பளபளப்பான தோற்றம்.

ஆபத்து காரணிகள்:

சிறுநீர் அடங்காமை அல்லது மலம்.  
வயிற்றுப்போக்கு  
தோல் அல்லது அடங்காமை  
தயாரிப்புகளின் தவறான  
பயன்பாடு.  
மோசமான தோல் நிலை (எ.கா:  
முதுமை, ஸ்டிராய்டு பயன்பாடு,  
நீரிழிவு நோய்,  
உடையக்கூடிய, வறண்ட தோல்).  
மோசமான சுகாதாரம்.  
மோசமான ஊட்டச்சத்து.  
அசையாமை  
பலவீனமான உணர்வு.  
முந்தைய அழுத்தம் காயம்.  
மருந்துகள் (எ.கா: நுண்ணுயிர்  
எதிர்ப்பிகள், ஸ்டெராய்டுகள்)



சிகிச்சையளிக்கப்படாமல்  
விட்டால் விளைவுகள்:

வலி  
தூக்கம் கலைந்தது.  
அசையாமை  
தோல் தொற்று.  
அழுத்தம் காயத்தின் வளர்ச்சி.  
குறைக்கப்பட்ட வாழ்க்கைத் தரம்.  
சிறுநீர் பாதை தொற்று.



அடங்காமை-தொடர்புடைய தோல் அழற்சியை நான் எவ்வாறு தடுப்பது அல்லது நிர்வகிப்பது?

IAD தடுப்பு மற்றும் மேலாண்மை ஆகிய இரண்டிற்கும் நீங்கள் ஒரே வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

உங்களுக்கு வழிகாட்ட A-C-P-R-O என்ற சுருக்கத்தைப் பயன்படுத்தவும். மேலும் அறிய உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரிடம் விவாதிக்கலாம்.



### A - மதிப்பீடு

ஆபத்தில் உள்ள அனைத்து தோலிலும் அல்லது சிறுநீர் மற்றும்/அல்லது மலம் (எ.கா: பிறப்புறுப்புகள், இடுப்பு, பிட்டம் மற்றும் அருகிலுள்ள தோல் மடிப்பு) ஆகியவற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது IAD ஐ சரிபார்க்கவும்.

தோல் நிலையை சரிபார்க்கவும் :

- தினசரி
- அடங்காமை எய்ட்ஸ் மாற்றும் போது.
- தோலை சுத்தப்படுத்தும் போது.

### C - சுத்தம்

அடங்காமை சுத்திகரிப்புக்காக பிரத்யேகமாக உருவாக்கப்பட்ட தோல் சுத்தப்படுத்திகளைப் பயன்படுத்தவும்

"கழுவுவதை தவிர்க்கவும்" மீண்டும் மீண்டும் கழுவுதல் தோல் அதிர்ச்சி குறைக்கிறது மற்றும் உலர்த்துதல்.

"pH-சமநிலை" உங்கள் சருமத்தின் இயற்கையான அமிலத்தன்மையை பாதுகாக்கிறது, இது ஆரோக்கியமான சருமத்தை பராமரிக்க முக்கியமானது.

மென்மையான அல்லாத நெய்த செலவழிப்பு துடைப்பான்கள் தோல் அதிர்ச்சி குறைக்க மற்றும் சுகாதார மேம்படுத்த.

வழக்கமான சோப்புடன் சுத்தம் செய்வதைத் தவிர்க்கவும், அடிக்கடி தோலின் அமிலத்தன்மையைக் குறைக்கிறது, அதே நேரத்தில் தண்ணீரை மட்டும் பயன்படுத்துவது வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும், மேலும் IAD ஐ மோசமாக்கும்.

பரிந்துரைக்கப்படாத எண்ணெய் அடிப்படையிலான கிரீம் அல்லது லோஷனைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது, மற்றும் அடங்காமையின் ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திற்குப் பிறகும் உங்கள் தோலை மெதுவாக சுத்தம் செய்யவும்.

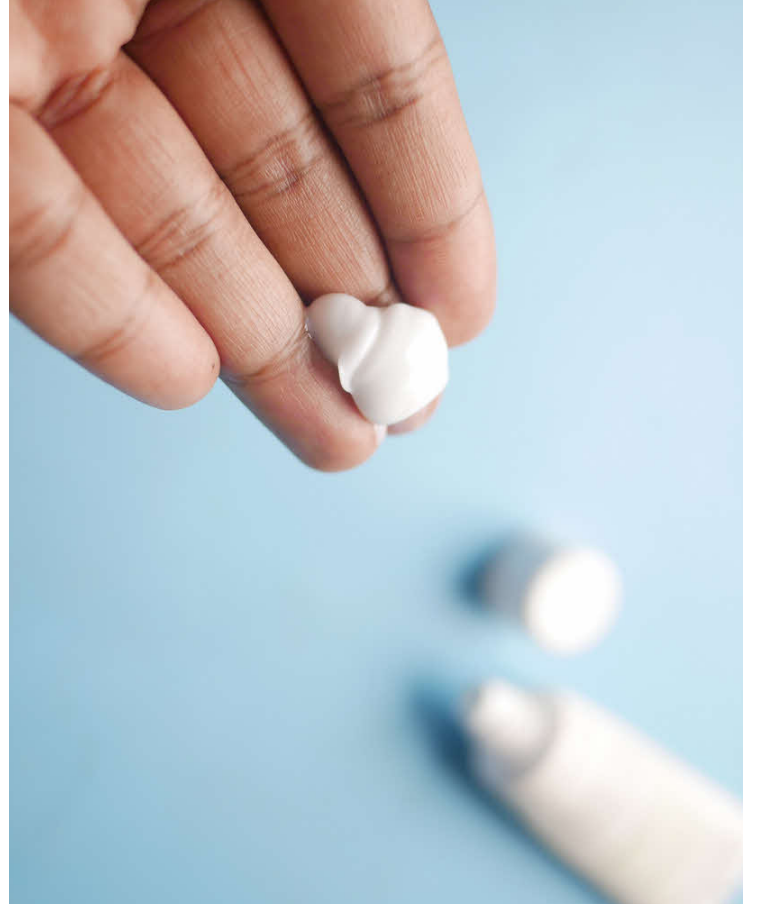




- பெண்களுக்கு: முன்னும் பின்னும் ஒரு திசையில் சுத்தம் செய்யுங்கள், சிறுநீர் பாதையில் தொற்று ஏற்படாமல் இருக்க முன்னும் பின்னுமாக சுத்தம் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- ஆண்களுக்கு: முன்தோல்வையை (விருத்தசேதனம் செய்யாவிட்டால்) எடுத்து ஆண்குறியின் நுனியிலிருந்து பின்புறம் வரை ஒரு திசையில் சுத்தம் செய்து, சிறுநீர் வெளியேறுவதைத் தடுக்க முன்னும் பின்னுமாக சுத்தம் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- பாதை தொற்று.
- சுத்தம் செய்த பிறகு தோலை நன்கு உலர வைக்கவும்

## P -பாதுகாக்கவும்

- சுத்தப்படுத்திய பிறகு சிறுநீர் மற்றும்/ அல்லது மலம் ஆகியவற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளும் அபாயத்தில் தோல் பாதுகாப்பின் மெல்லிய அடுக்கைப் பயன்படுத்துங்கள். IAD ஐத் தடுக்க உங்கள் தோலுக்கும் அடங்காமைக் கழிவுகளுக்கும் இடையே ஒரு தடையை உருவாக்கும் தயாரிப்புகள் தோல் பாதுகாப்பாளர்கள் ஆகும். இந்தத் தடையானது மேலும் காயத்தைத் தடுக்கிறது மற்றும் அதன் அடியில் உள்ள தோலை மீட்டெடுக்க அனுமதிக்கிறது.
- உராய்வு மற்றும் வெட்டுதலைத் தடுக்க, நிலைநிறுத்தும்போது நெகிழ் தாளைப் பயன்படுத்தவும்.
- அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் தோலின் காற்றோட்டத்தை அனுமதிக்கவும் வழக்கமான இடமாற்றம்.
- சிறுநீர் மற்றும்/அல்லது மலம் ஆகியவற்றுடன் உங்கள் சருமத்தின் தொடர்பைக் குறைக்க அடங்காமையை நிர்வகிக்கவும், உங்கள் IAD ஐ உருவாக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்கவும்.
- அடங்காமையைப் போக்குவது அல்லது அடங்காமை கழிவுகளுடன் தோல் தொடர்பைக் குறைப்பது பற்றி உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் பேசுங்கள். சில வழிகளில் மருந்து மாற்றங்கள், சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடல் பயிற்சி மற்றும் சிறுநீர் அல்லது மலம் வடிகுழாய்களின் பயன்பாடு ஆகியவை அடங்கும்





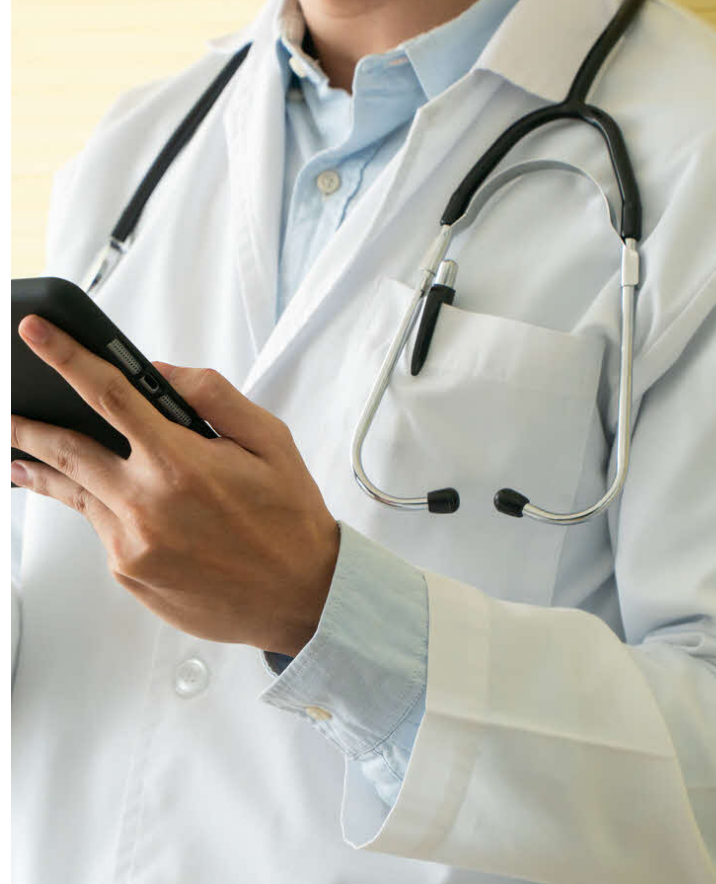
## R - மீட்டமை

- உங்கள் சுகாதார வழங்குநரால் இயக்கப்பட்டபடி மட்டுமே மாய்ஸ்சரைசர்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- பெரும்பாலான தோல் சுத்தப்படுத்திகள் மற்றும் பாதுகாப்பில் ஏற்கனவே மாய்ஸ்சரைசர்கள் உள்ளன. கூடுதல் ஈரப்பதம் இல்லாமல் இருக்கலாம்

## O - கவனிக்கவும்

பின்வருவனவற்றை நீங்கள் கவனித்தால் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்:

- 3 முதல் 5 நாட்கள் சிகிச்சைக்குப் பிறகு IAD இல் எந்த முன்னேற்றமும் இல்லை.
- IAD மோசமடைதல் (எ.கா: தோல் சிவத்தல், வலி, காயங்கள் அதிகரிப்பு).
- IAD பகுதியில் நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள்.
- பூஞ்சை நோய்த்தொற்றுக்களைத் தவிர்ப்பதற்காக பெரினியல் / இடுப்பு பகுதியில் தொடர்ந்து தடிப்புகள்.



உங்கள் சுகாதார வழங்குநர் சிகிச்சையின் போக்கை சரிசெய்யலாம் அல்லது மேலதிக பின்தொடர்தலுக்காக உங்களை ஒரு நிபுணரிடம் பரிந்துரைக்கலாம்.