

நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி அழுத்த காயம்

கண்ணோட்டம்

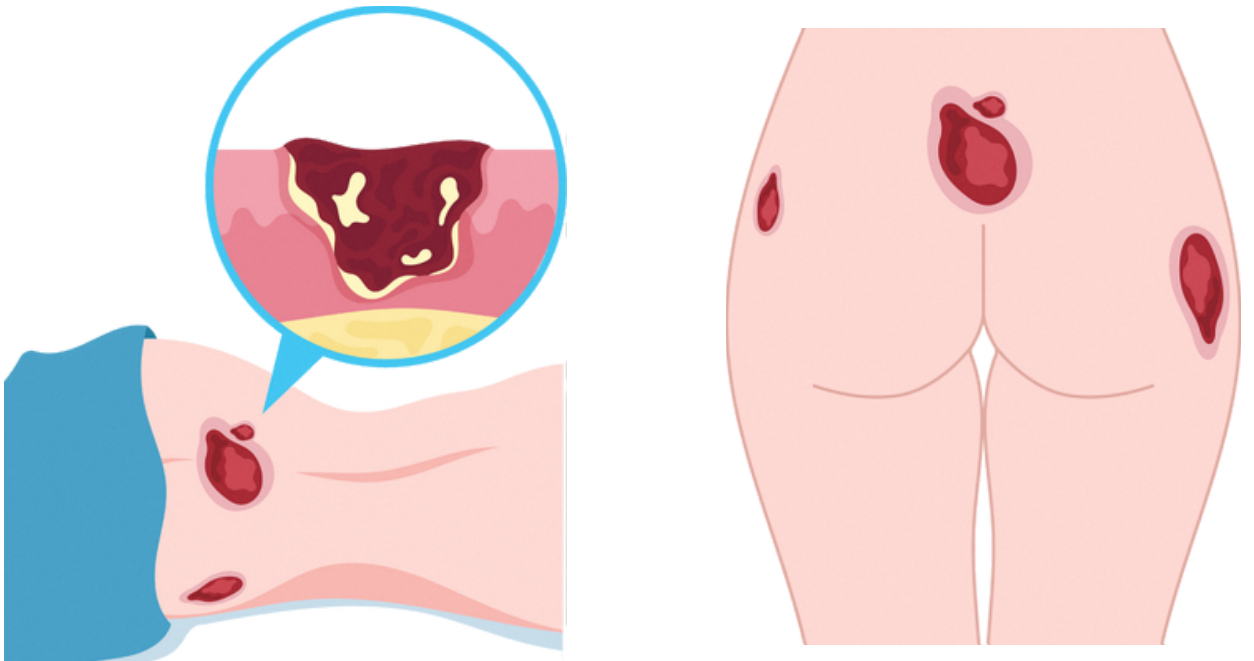
அழுத்தப் புண்கள் (அழுத்தப் புண்கள், படுக்கைப் புண்கள், அழுத்தப் புண்கள் அல்லது டெகுபிட்டஸ் புண்கள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன) என்பவை தோல் மற்றும் அடிப்படை திசுக்களில் ஏற்படும் உள்ளூர் சேதமாகும்.

காரணங்கள்

நீண்ட நேரம் படுத்திருப்பதாலோ அல்லது உட்கார்ந்திருப்பதாலோ தோலில் ஏற்படும் தொடர்ச்சியான அழுத்தம், பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்கு இரத்த விநியோகத்தைத் துண்டித்து, தோல் மற்றும் திசுக்களுக்கு சேதத்தை ஏற்படுத்தும். இது நிகழும்போது, ஒரு அழுத்தப் புண் உருவாகிறது.

அழுத்த காயத்தின் அறிகுறிகள்

அவை பெரும்பாலும் மென்மையான, சிவப்பு அல்லது சூடான இடமாகத் தொடங்குகின்றன, அது மறைந்து போகாது, மேலும் வலியை ஏற்படுத்தும். சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், காயம் விரைவாக ஆழமாகவும் மிகவும் வேதனையாகவும் மாறும். காயம் தொற்றுநோயாக மாறினால், அது கடுமையான பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்.





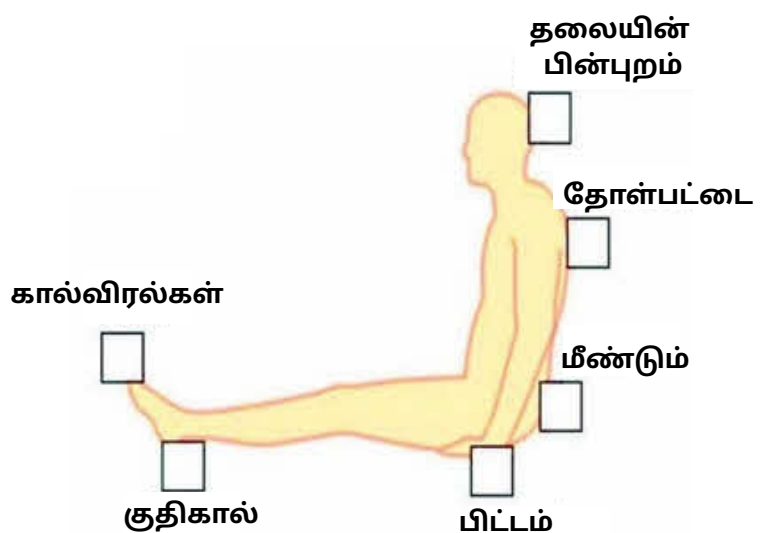
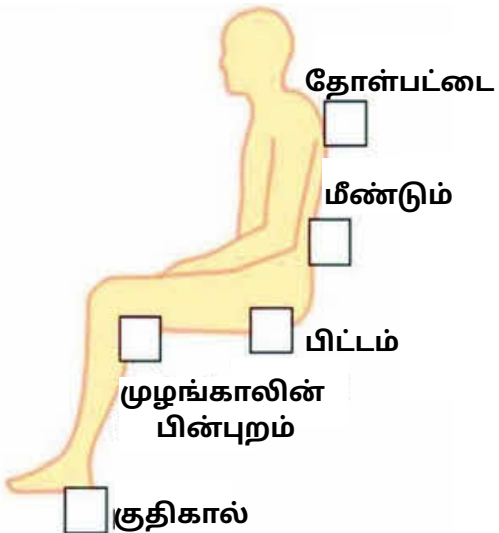
நம் அன்புக்குரியவர்கள் இருக்கும்போது அழுத்தப் புண்கள் ஏற்படும் அபாயம்:

- உடலின் எலும்புப் பகுதிகளில் அழுத்தத்தைக் குறைக்க முடியாமல் தவித்தல்.
- அழுத்தப் புள்ளிகளில் வியர்வை, சிறுநீர் அல்லது மலம் தொடர்ந்து வெளிப்படும்.
- பெரும்பாலான நேரங்களில் படுக்கையிலோ அல்லது நாற்காலியிலோ செலவிடுதல்.
- பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் வலியை உணர இயலாமை அல்லது உணர்வு குறைதல்.
- படுக்கையில் கீழே சரியான இடம் உராய்வு மற்றும் வெட்டுக்களை ஏற்படுத்துகிறது, இது மென்மையான சருமத்தைக் கிழிக்கக்கூடும்.
- மோசமான ஊட்டச்சத்து மற்றும் நீரேற்றம், குறிப்பாக உங்கள் உணவில் போதுமான திரவங்கள் மற்றும் புரதம் கிடைக்காதபோது.
- உங்கள் குடல் அல்லது சிறுநீர்ப்பையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் தவித்தல்.
- முன்பு ஒரு அழுத்தப் புண் இருந்தது.
- 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் மற்றும் பிற ஆபத்து காரணிகள் உள்ளன.
- நீரிழிவு, உடல் பருமன், புகைபிடித்தல், பக்கவாதம் மற்றும்/அல்லது முதுகுத் தண்டு காயம் போன்ற மருத்துவப் பிரச்சினைகள் காரணமாக மோசமான இரத்த ஓட்டம்.

பொதுவான அழுத்தப் புள்ளிகள் எங்கே அமைந்துள்ளன?

நாற்காலி/சக்கர நாற்காலியில் அமர்ந்திருத்தல்:

படுக்கையில் உட்கார்ந்து:



பக்கவாட்டில் படுத்துக் கொள்ளுதல்:



முதுகில் சாய்ந்து படுத்துக் கொள்ளுதல்:



அழுத்தப் புள்ளிகளை எவ்வாறு குறைப்பது?

படுத்துக் கொள்ளுதல்

1. முதுகில் சாய்ந்து படுக்கவும்.

- குதிகால்களை படுக்கையிலிருந்து விலக்கி வைக்க தலையணையைப் பயன்படுத்தவும் அல்லது குதிகால்களை மெத்தையின் விளிம்பில் வைக்க வேண்டும்.
- படுக்கையின் தலைப்பகுதியை 30 டிகிரிக்கு மேல் உயர்த்த வேண்டாம்.



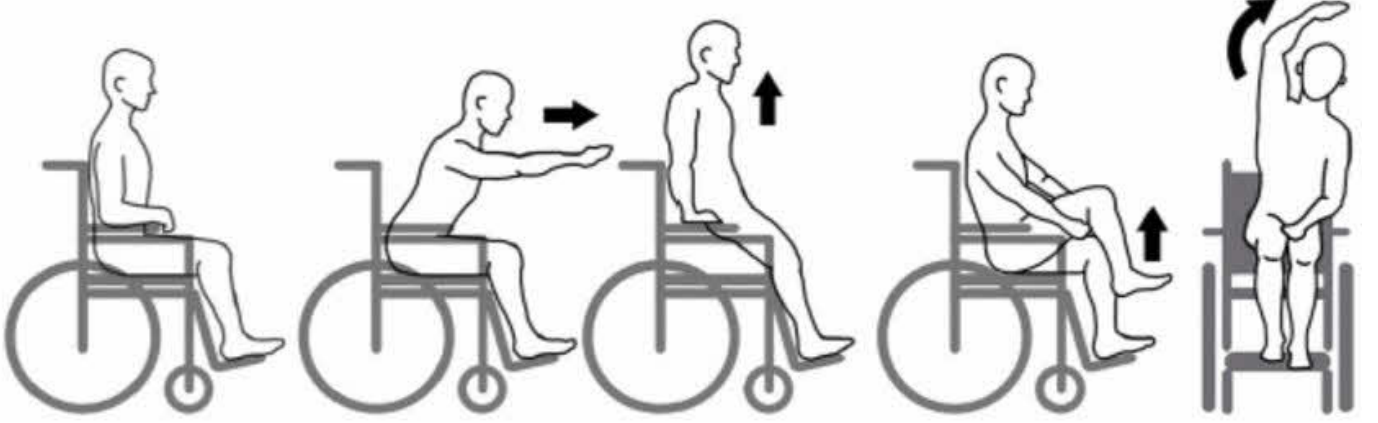
2. வலது அல்லது இடது பக்கம் பார்த்து படுக்கவும்.

- முழங்கால்கள் மற்றும் கணுக்கால்களுக்கு இடையில் ஒரு தலையணை அல்லது மெத்தையை வைக்கவும், இதனால் அவை ஒன்றுக்கொன்று உராய்வதைத் தடுக்கலாம்.
- ஒரு தலையணையால் முதுகைத் தாங்கி நிலையைப் பராமரிக்கவும்.
- மூட்டுகளின் கீழ் (எலும்புப் பகுதிகள்) ஒரு தலையணையை வைக்கவும், இதனால் அந்தப் பகுதி மெத்தையாக இருக்கும்.
- இடுப்பு எலும்பில் நேரடியாக ஓய்வெடுக்க வேண்டாம்.
- படுக்கையின் தலையை 30 டிகிரிக்கு மேல் உயர்த்த வேண்டாம்.
- தலையணையை முழங்கால்களுக்குப் பின்னால் நேரடியாக வைக்க வேண்டாம், ஏனெனில் இது கால்களுக்கு இரத்த ஓட்டத்தைக் குறைக்கும்.



உட்கார்ந்து

- பக்கவாட்டாகவும் முன்னோக்கியும் சாய்ந்து எடை மாற்றத்தைச் செய்யுங்கள்.
- நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருக்கும்போது அல்லது படுத்திருக்கும்போது, உங்கள் காலை உயர்த்தி, உங்கள் உடலை மேலே தள்ளுங்கள்.



அழுத்தப் புண்களை பெரும்பாலான நேரங்களில் தடுக்கலாம்:

1. உங்கள் சருமத்தைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள்

- சருமத்தில் சிவத்தல், சிராய்ப்பு, தடிப்புகள், வறட்சி, வீக்கம், விரிசல், கண்ணீர், சிராய்ப்புகள் மற்றும் கொப்புளங்கள் ஏதேனும் உள்ளதா என தினமும் சருமத்தை சரிபார்க்கவும்.
- அழுத்தம் ஏற்படக்கூடிய பகுதிகள், குறிப்பாக எலும்புப் பகுதிகளில் சிறப்பு கவனம் செலுத்துங்கள்.



சில பகுதிகளைப் பார்ப்பதில் உங்களுக்கு சிரமம் இருந்தால்:

- நீண்ட கைப்பிடி கொண்ட கண்ணாடியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- தோலின் பாகங்களைச் சரிபார்க்க வேறு யாரையாவது கண்ணாடியைப் பிடித்துக் காட்டச் சொல்லுங்கள்.
- நீங்கள் பார்க்க முடியாத பகுதிகளைப் புகைப்படம் எடுக்க உதவி பெறுங்கள்.

2. நல்ல தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.



- படுக்கையில் இருக்கும்போது ஒவ்வொரு 2 மணி நேரத்திற்கும் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட முறையும், உட்கார்ந்திருக்கும்போது ஒரு மணி நேரத்திற்கு குறைந்தது மூன்று முறையாவது நிலையை மாற்றவும்.
- அழுத்தத்தை மறுபகிர்வு செய்யவும், உங்கள் சருமத்தை காயத்திலிருந்து பாதுகாக்கவும் சிறப்பு காயம் கட்டுகள், மெத்தைகள், மெத்தை அல்லது படுக்கைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- படுக்கைக்கும் நாற்காலிக்கும் இடையில் மக்களை நகர்த்தும்போது எப்போதும் அவர்களை சரியாக தூக்குங்கள்.
- படுக்கை அல்லது நாற்காலியில் இருந்து உள்ளேயும் வெளியேயும் சறுக்குவதையோ அல்லது இழுப்பதையோ தவிர்க்கவும்.
- சருமத்தை சுத்தமாகவும், உலர்ந்ததாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருங்கள்.
- சிறுநீர் அல்லது பிற உடல் கழிவுகளிலிருந்து சருமத்தைப் பாதுகாக்க தடுப்பு கிரீம் தடவவும்.
- வறண்ட சருமத்தை ஈரப்பதமாக்க கிரீம் அல்லது லோஷனைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ஆரோக்கியமான, சீரான உணவை உண்ணுங்கள், போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்கவும்.
- புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்.

அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் சாதனத்தைப் பெறுங்கள்.

பிரஷர் புண்ணைத் தடுப்பதில் சுயாதீனமாகத் திரும்புவதிலும் நகர்வதிலும் சிரமப்படக்கூடிய நபர்களுக்கு காற்று மெத்தை மற்றும்/அல்லது பிரஷர் ரிலீஃப் குஷன் பொதுவாக பரிந்துரைக்கப்படும் உபகரணங்களாகும். உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு உபகரணங்களின் பொருத்தம் குறித்து உங்கள் சுகாதார நிபுணர் ஆலோசனை வழங்க முடியும்.

