

आप क्या कर सकते हैं

एक सतह से दूसरी सतह पर जाते समय

- खिसकाने की शीट का प्रयोग करें ताकि बिस्तर या चद्दर पर त्वचा खिंचे नहीं।
- यदि आवश्यक हो, तो मेकेनिकल लिफ्ट का प्रयोग करें।

जब पेशाब या शौच पर नियंत्रण न हो

- त्वचा पर लगे कपड़ों को सूखा रखें।
- अपनी त्वचा को किसी 'नमी अवरोधक' लोशन से सुरक्षा दें।
- टॉयलेट का नियमित रूप से और बार-बार प्रयोग करें।
- टॉयलेट जाते समय यदि आवश्यक हो तो किसी की मदद मांगें।
- जब तक बहुत जरूरी न हो, वयस्कों के अंडरवेयर या डाइपर का प्रयोग न करें। अन्य विकल्पों के लिए अपनी नर्स अथवा स्किन एंड वाउन्ड नर्स से पूछें।

सक्रिय रहना

- अपने लिए जितना हो सके, करें।
- रोजमर्रा के कार्यकलापों में भाग लें।

कार्यकलाप और कसरत करने से मांसपेशियां हिलने-डुलने और स्थिति बदलने के लिए पर्याप्त मजबूत बनी रहती हैं।

अच्छी प्रकार भोजन करना

- रोजाना करीब 6 कप (1.5 लीटर) तरल पीएं (जब तक किसी स्वास्थ्य दशा के कारण आपसे कम तरल पदार्थ पीने को न कहा गया हो)।
- अपने भोजनों में 4 खाद्य वर्ग शामिल करें: सब्जियां और फल; मांस और अन्य प्रोटीन; डेरी उत्पाद; और अनाज।
प्रोटीन के उदाहरण: मांस, मछली, चिकन, टर्की, अंडे, दूध, पनीर, गरीदार फल, नट, नट बटर, बीज, बीन, लेन्टिल, टोफू
- यदि आपकी भूख अच्छी नहीं है तो न्यूट्रिशनल ड्रिंक या प्रोटीन बार लेने पर विचार करें।
- यदि आपको किसी विशेष आहार की आवश्यकता है तो आहार में कोई भी बदलाव करने से पहले अपने डायटिशन (आहार-विशेषज्ञ) अथवा स्वास्थ्यसेवा पेशेवर से बात करें।

मदद कब लें

अपने स्वास्थ्यसेवा पेशेवर (डॉक्टर, नर्स प्रैक्टिशनर, नर्स, आदि) को बताएं, जब:

- आपको त्वचा पर लाली अथवा नुकसान के चिह्न दिखाई दें।
- आपके स्वास्थ्य में इतना बदलाव हो कि आप शारीरिक स्थिति न बदल पाएं, आपको शरीर के कुछ हिस्सों में सुन्न महसूस हो, अथवा अचानक आपका वजन कम हो जाए।
- आप पेशाब या शौच पर नियंत्रण न रख पाएं।
- आपका मल पतला या पानी जैसा हो।

अधिक जानकारी के लिए

दिन या रात में कभी भी 8-1-1 (HealthLinkBC) को कॉल करें।

- आहार संबंधी प्रश्नों के लिए, किसी रजिस्टर्ड डायटिशन से बात कराने के लिए कहें।
- स्वास्थ्य संबंधी प्रश्नों के लिए, किसी रजिस्टर्ड नर्स से बात कराने के लिए कहें।
- दवा संबंधी प्रश्नों के लिए, किसी फार्मासिस्ट से बात कराने के लिए कहें।

130 भाषाओं में उपलब्ध।

दुभाषिए के लिए, अपनी भाषा का नाम अंग्रेजी में बोलें।
दुभाषिए के फोन पर आने तक प्रतीक्षा करें।

चित्र:

- 'व्हील चेयर में दबाव की जगहें' प्रोविडेंस हेल्थ केयर की अनुमति से अनुकूलित किया गया
- अन्य सभी चित्र फ्रेजर हेल्थ का प्रतिलिप्याधिकार

www.fraserhealth.ca

यह जानकारी आपके स्वास्थ्य सेवादाता द्वारा आपको दी जाने वाली सलाह का स्थान नहीं लेती।

Catalogue #265543 (April 2017) Hindi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Hindi

अपनी त्वचा को स्वस्थ रखें Keep Your Skin Healthy



रोगियों, ग्राहकों, निवासियों के लिए

 **fraserhealth**

इस पैम्फलेट में समझाया गया है कि आप अपनी त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए क्या कर सकते हैं, और कब मदद लेनी है।

किन लोगों को त्वचा का नुकसान होने की अधिक संभावना रहती है?

किसी को भी। किसी व्यक्ति को त्वचा का नुकसान होने की अधिक संभावना रहती है यदि:

- वह लंबी अवधियों के लिए बिस्तर में, कुर्सी पर, अथवा व्हील चेयर पर रहता है
- उसे अपने शरीर का कुछ हिस्सा या पूरे शरीर को हिलाने-डुलाने में कठिनाई होती है, जैसे कि, दर्द, चोट, लकवे, अथवा कोमा की वजह से
- उसकी त्वचा के कुछ हिस्से लगातार नमी के संपर्क में रहते हों, जैसे कि जब कोई व्यक्ति पेशाब अथवा शौच (मलत्याग) पर नियंत्रण नहीं रख पाता है
- उसे ठीक से पोषक तत्व न मिलते हों
- उसे अपनी त्वचा साफ करने, खाने, अथवा शरीर की स्थितियां बदलने के बारे में पर्याप्त जानकारी न हो
- किसी शारीरिक दशा जैसे कि डायबीटीज हृदयरोग, अथवा फेफड़ों की बीमारी के कारण उसका रक्तसंचार ठीक न हो

प्रेषर इन्जरी यानी दबाव के कारण लगने वाली चोट क्या है?

प्रेषर इन्जरी [इसे प्रेशर सोर, प्रेशर अल्सर, या बेडसोर (दबाव या बिस्तर से होने वाले अल्सर या जख्म) भी कहते हैं] उसे कहते हैं जब त्वचा को तथा त्वचा के नीचे के ऊतकों को चोट पहुंचती है।

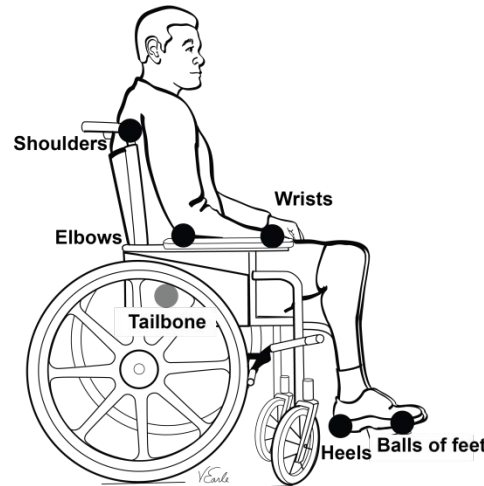
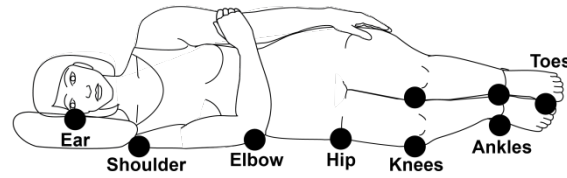
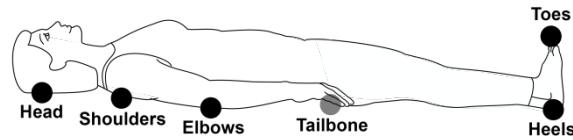
यह तब होता है जब त्वचा पर बहुत लंबे समय तक बहुत अधिक दबाव पड़ता है। इस लगातार दबाव से त्वचा और ऊतकों को मिलने वाली रक्त और पोषक तत्वों की आपूर्ति कट जाती है।

अपनी त्वचा को स्वस्थ रखें

निम्नलिखित के कारण भी त्वचा को नुकसान पहुंचता है:

- त्वचा पर बार-बार रगड़ लगने से, जैसे कि कपड़ों या गद्दे के कारण (घर्षण के कारण रगड़)
- जब त्वचा की परतों पर बल पड़ने से वे एक दूसरी के ऊपर खिसकती हैं जैसे कि जब आप किसी कठोर सतह पर खिसकते हैं (घिसटने का बल)
- त्वचा पर नमी
- अधिक उम्र
- कुछ विशेष दवाएं

त्वचा पर नुकसान की आम जगहें



अपनी त्वचा को साफ करते समय

- लालीयुक्त नई जगहों को ढूँढें।
- प्रतिदिन बिना सेन्ट वाले साबुन, पानी, तथा मुलायम कपड़े से साफ करें। न तो ज्यादा गरम पानी इस्तेमाल करें और न ही अपनी त्वचा को खुरचें।
- अपनी त्वचा को और त्वचा की सभी मोड़ वाली जगहों को थपकी देकर सुखाएं। हड़डी या लाली वाली जगहों पर रगड़ें नहीं।
- धोने के बाद त्वचा को नम रखने के लिए बिना सेन्ट वाले लोशन इस्तेमाल करें। पैरों की उंगलियों के बीच लोशन न लगाएं।
- नमी वाली जगहों पर, जैसे कि त्वचा की तह या झुर्रि वाली जगहों पर, टैल्क या पाउडर का प्रयोग न करें।

जब कुर्सी पर या व्हील चेयर पर हों

- हमेशा सही स्थिति में बैठें:
 - सिर आपके पेड़ू (पेल्विस) के ऊपर
 - कूल्हे और घुटने करीब 90 डिग्री के कोण पर
 - पैर किसी सहारा देने वाली सतह पर



- हर 15 मिनट में अपनी शारीरिक स्थिति बदलें।
- प्रत्येक 2 घंटे में अपनी संपूर्ण शारीरिक स्थिति बदल दें ताकि आपके हड़डी वाले स्थानों पर दबाव कम हो जाए।
- विशेष प्रकार के तकिए या कुशनस का प्रयोग करें (अपने स्वास्थ्यसेवा पेशेवर से पूछें)। बैठने के लिए डोनट की आकृति वाले छल्लेदार तकिए प्रयोग न करें।
- यदि आपको हिलने-डुलने के लिए मदद चाहिए हो, तो मदद मांगें।

जब बेड पर हों

- अपने नीचे चद्दरों की कम से कम परतें प्रयोग करें - 1 परत सबसे अच्छी रहेगी।
- हर 15 मिनट में अपनी शारीरिक स्थिति बदलें।
- प्रत्येक 2 घंटे में अपनी संपूर्ण शारीरिक स्थिति बदल दें ताकि आपके हड़डी वाले स्थानों पर दबाव कम हो जाए।
- अपने कूल्हों और कंधे को करीब 30 डिग्री के मोड़ पर पीछे की ओर रखें और बगल की ओर मुड़ी हुई स्थिति में लेटें।



- यदि अन्यथा निर्देश नहीं दिए गए हैं, तो केवल तभी बिस्तर का सिर 30 डिग्री से अधिक ऊंचा करें जब खा रहे हों या बेड से उतरने के लिए मदद चाहिए हो
- बेड का सिर ऊंचा करते समय, पहले बेड को पैर की तरफ से ऊंचा करें।



- हमेशा, अपनी एड़ियां किसी भी सतह से ऊपर रखें, तब भी जब किसी विशेष दबाव घटाने वाले गद्दे का प्रयोग कर रहे हों। अपनी टांगों को सहारा देने के लिए तकियों, पच्चरों या विशेष एड़ी वाले बूटों का इस्तेमाल करें।

पिछली तरफ...