

پریشر السر کی روک تھام ---مریضوں اور نگرانوں کے لیے رہنمائی

پریشر السر کیا ہے؟

پریشر السر یا بستر پھوڑا جلد کے نیچے کے خلیے کا ایسا حصہ ہوتا ہے جو خراب ہو جائے۔ یہ زیادہ دیر تک بیٹھنے یا لیٹنے یا خارش کرنے سے پیدا ہوتا ہے۔

خطرہ کس کو ہے؟

آپ کو خطرہ ہے اگر

حرکت کرنے میں مشکلات:

اگر آپ کی حرکت کرنے کی طاقت محدود ہے تو جلد کا وہ حصہ جس پہ زیادہ دیر تک بیٹھے یا لیٹے ہیں آکسیجن نہیں لے سکتا اور پھٹ سکتا ہے

گردش خون میں کمی:

شریان کی بیماری، ذیابیطس اور تمباکو نوشی جلد میں خون کی گردش کو کم کر سکتے ہیں۔

نم جلد:

پیشاب کا کنٹرول نہ ہونا، پسینہ آنا اور پھوٹتے ہوئے زخم کی وجہ سے ہوتا ہے۔

جلد کا پرانا زخم:

پہلے سے موجود زخم کی جگہ سے جلد اتنی مضبوط نہیں ہوتی اور اس پر زور پڑنے سے جلد پھٹ سکتی ہے۔

غذا اور مشروب کا کم استعمال:

مشروب کم پینے سے آپ کی جلد میں پانی کی کمی واقع ہو سکتی ہے۔

وزن کا بڑھنا یا کم ہونا:

آپ کے وزن میں تبدیلی پریشر السر ہونے کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔

درد اور تکلیف کا کم محسوس ہونا:

کچھ بیماریاں جیسے کہ دل کا دورہ، ذیابیطس، اور مختلف اعصابی کمزوریاں آپ کے اندر درد محسوس کرنے کی صلاحیت کو کم کر دیتی ہے اور آپ کو حرکت کرنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی

جسم کا وہ حصہ جن میں پریشر السر پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے

کولہے، کہنی یا کان، چوڑے کی ہڈی، کہلوں کا درمیانی حصہ، کمر کندھے، ایڑیاں، سر کا پچھلا حصہ، پاؤں کی انگلیاں۔

کیا دیکھنا چاہیے؟

لال یا گہرے رنگ کے نشانات جو ایک یا دو گھنٹے میں غائب نہیں ہوتے۔ تکلیف، درد، چھالے، جسم کے حصوں کا سو جانا، جلد کا لال ہونا سو جانا یا سخت ہونا۔ گہری نشان دار جلد کے اوپر سرخی نظر نہ آنے یہ جامنی بھی ہو سکتی ہے اور باقی جلد کی نسبت ٹھنڈی یا گرم محسوس ہو سکتی ہے۔

اگر مجھے پریشر السر بن جائے تو مجھے کیا کرنا چاہیے ؟

مریضوں کی حفاظت کیلئے سٹی کیئر پُر عظم ہے اور سخت محنت کر کے کمیونٹی میں پریشر السر کی تعداد کو کم کرنے کیلئے کوشاں ہے۔ اگر ہماری سہولت لینے کے دوران بھی جلد کی خرابی زور کی وجہ سے برقرار ہے تو آپ مکمل اعتماد کر سکتے ہیں کہ اس کی مکمل تشخیص کی جائے گی اور جہاں مناسب سمجھا گیا اور ممکن ہوا وہاں سچائی اور ایمانداری کے اصولوں کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ کو تشخیص کے نتائج کے بارے میں آگاہی دی جائے گی۔

پریشر السر سے آپ کیسے بچ سکتے ہیں؟

نقصان کی علامات کو دیکھا جائے:

اگر آپ اس قابل ہیں تو جلد کا باقاعدگی سے معائنہ کرائیں وگرنہ اپنے کسی رشتہ دار یا نگران کی مدد لیں۔ لگاتار جلد کی سرخ یا درد والی جگہ نہ بیٹھیں یا لیٹیں اور نہ ہی کسی سرخ جگہ کو کھجائیں۔

حرکت کرتے رہیں:

پریشر السر سے بچاؤ کے بہترین طریقوں میں سے ایک یہ ہے کہ باقاعدگی سے اپنی پوزیشن بدلتے رہیں تاکہ جلد کے کسی حصے پر زور نہ پڑے۔ یہ اس حد تک سادہ ہو سکتا ہے کہ ہر گھنٹے بعد چند منٹوں کیلئے کھڑے ہو جائیں پیدل چلیں اگر آپ بیٹھے ہوئے ہیں تو ہر گھنٹے بعد کرسی سے کھڑے ہوں۔ اگر آپ بستر میں ہیں تو اپنی پوزیشن بدلتے رہیں۔ لیکن یہ خیال رہے کہ اپنی ایڑیوں کا سہارا نہ لیں کیونکہ اس سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ بستر پر پھسلنے سے بھی پرہیز کریں کیونکہ یہ بھی جلد کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

اپنی جلد کی حفاظت کریں:

نیم گرم پانی یا پی ایچ نیوٹرل صابن سے اپنی جلد کو دھوئیں۔ صابن کو رگڑنا یا مساج کرنا بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ زیادہ خشبو دار صابن یا ٹیلکم پاؤڈر استعمال نہ کریں۔ اگر آپ کو پیشاب پر قابو نہیں ہے تو صحت عامہ کی ٹیم کو مطلع کریں۔ اگر آپ پلستر یا کوئی ٹیوب جیسے کہ آکسیجن ٹیوب جلد کے قریب استعمال کر رہے ہیں تو اس کے نیچے کی جلد کا معائنہ کرتے رہیں اور کوشش کریں کہ اس کی پوزیشن تبدیل کریں تاکہ جلد پہ لگاتار دباؤ نہ پڑے۔

اچھی متوازن غذا کھائیں:

اپنا حدف بنائیں کہ اچھی متوازن کھانی ہے۔ کھانا جس میں پھل، سبزیوں، پروٹین اور ڈیری اجزاء شامل ہوں وہ کھائیں۔ روزانہ چھ سے آٹھ مرتبہ مختلف قسم کے مشروبات پیئیں۔ صحت عامہ کی ٹیم اس سلسلے میں آپ کو غذا کے ماہر سے ملوا سکتی ہے۔

صحت عامہ کی ٹیم آپ کی مدد کیسے کر سکتی ہے؟

تشخیص:

صحت عامہ کی ٹیم کا ایک فرد آپ کی تشخیص مکمل کرے گا کہ آپ کو کس حد تک خطرہ ہے۔ اگر ٹیم نے خطرہ محسوس کیا تو وہ آپ کو ٹیشو ویابیٹی ٹیم کے پاس بھیج دے گی جو کلینکل نرس ماہرین پر مشتمل ہے۔ جو اس معاملے میں ماہر ہیں۔

سطح:

دباؤ کی تشخیص کے بعد آرامدہ گدے اور کشن فراہم کیے جائیں۔

جلد کی تشخیص:

آپ اور آپ کے نگران کو لگاتار معائنے کی نصیحت کی جائے گی۔

حرکت کرتے رہیں:

درست سامان کو استعمال کرتے ہوئے آپ کو پوزیشن تبدیل کرتے رہنے کے بارے میں نصیحت کی جائے گی۔

پیشاب پہ قابو نہ ہونا:

نمی کی موجودگی کے حساب سے آپ کی جلد کا معائنہ کیا جائے گا اور آپ کو اپنی جلد صاف اور خشک رکھنے کے بارے میں نصیحت کی جائے گی۔

غذائیت:

آپ کی غذا کے بارے میں اندازہ لگایا جائے گا۔ اور متوازن غذا کو برقرار رکھنے کے بارے میں نصیحت کی جائے گی۔ اگر آپ کے مطالب خطرہ محسوس ہوا تو آپ کو سپلیمنٹ لینے کا مشورہ دیا جائے اور ماہر غذا سے ملوانے کے بارے میں بھی کہا جائے گا۔

اگر آپ کو شک ہے کہ آپ کو یا آپ کے کسی پیارے کو پریشر السر کی شکایت ہے تو جلد سے جلد اپنی نرس یا ڈاکٹر سے رجوع کریں

پریشر السر کی مزید معلومات یہاں سے بھی حاصل کر سکتے ہیں

www.your-turn.org.uk

سٹی کینر سے رابطے کا طریقہ

آپ اپنی رائے شکایات کیلئے ہمیں اس نمبر پر رابطہ کریں

T: 0115 8839654

E: ncp.customercare@nhs.net

W: www.nottinghamcitycare.nhs.uk