

সাউথ টাইনসাইড ডিস্ট্রিক হসপিটাল হার্টন লেন
সাউথ শিল্ড টাইন এন্ড ওয়ার NE34 0PL
টেলি: 0191 404 1000

সান্ডারল্যান্ড রয়্যাল হসপিটাল কাইল রোড সান্ডারল্যান্ড
সান্ডারল্যান্ড টাইন এন্ড ওয়ার SR4 7TP
টেলি: 0191 565 6256

NHS

South Tyneside and Sunderland
NHS Foundation Trust

আপনি কি প্রেশার আলসারের ঝুঁকিতে আছেন?

ব্যক্তিগত ঝুঁকি নিরূপণ

 www.stsft.nhs.uk

 @STSFTTrust

 www.facebook.com/STSFTTrust

 @STSFTTrust

প্রকাশকালে এই তথ্য সঠিক ছিল। যদিও ট্রাস্ট তার তথ্য
লিফলেটগুলিকে হালনাগাদকৃত রাখার যথাসম্ভব চেষ্টা করে, অতি
সম্প্রতি করা পরিবর্তনসমূহের প্রতিফলন এই তথ্যে নাও ঘটতে
পারে এবং অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় ক্লিনিকাল স্টাফের সাথে
আপনার তা আলোচনা করে নেয়া উচিত।



প্রকাশকাল: আগস্ট 2022

পুনঃমূল্যায়নের তারিখ: আগস্ট 2025

Ref: STSFT/1054

রেফ: Bengali V1

The path to
excellence

প্রেসার আলসার কি?

প্রেসার আলসার একটি ক্ষতিগ্রস্ত ত্বক ও মাংসের এলাকা। এটি সাধারণত একই ভঙ্গীতে স্থির হয়ে বসে অথবা শুয়ে থাকার ফলে, অথবা আপনার ত্বক কোনও পৃষ্ঠের ওপর ঘষে অথবা টেনে-হাঁচড়ে নিয়ে যাওয়ার ফলে সৃষ্টি হয়।

ত্বকের কোনও ক্ষতি দৃশ্যমান হওয়ার আগে প্রেশার আলসার সৃষ্টি হতে পারে। কেবল কয়েক ঘন্টার ব্যবধানেই এর বিকাশ ঘটতে পারে। সাধারণত ত্বকের রং পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে এটি শুরু হয় – ত্বক সাধারণের চেয়ে আরও লালচে, উষ্ণ অথবা কালচে লাগতে পারে। দ্রুত এর চিকিৎসা করা না হলে এটি ফোসকা অথবা উন্মুক্ত ক্ষততে পরিণত হতে পারে – যা সবচেয়ে খারাপ ক্ষেত্রে হাড় পর্যন্ত পৌঁছে যেতে পারে।

শরীরের যে সকল অংশ আপনার ভার বহন করে আর যে সকল স্থানে হাড় বহিঃপৃষ্ঠের কাছাকাছি অবস্থিত, সে সব অংশে প্রেশার আলসার সৃষ্টি হওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। কান, ঘাড়, মেরুদণ্ডের গোড়া, নিতম্ব, পাছা, হাঁটু, পাদমূল ও গোড়ালিতে এই ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি থাকে। চাপ পড়ছে এমন যেকোনো অংশেই প্রেশার আলসার সৃষ্টি হতে পারে। অক্সিজেনের টিউবিং ও মাস্ক, ইউরিনারি ক্যাথিটার, প্লাস্টার কাস্ট, অথবা অ্যান্টি – ডীপ ভেইন থ্রম্বোসিস মোজার মত চিকিৎসা সরঞ্জামের সংস্পর্শে থাকা আপনার শরীরের যেকোনো অংশেও প্রেশার আলসার সৃষ্টি হতে পারে।

প্রেসার আলসার কিভাবে হয়?

এই সকল কারণে প্রেশার আলসার হতে পারে:

চাপ: ঝুঁকির সম্মুখীন ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে শরীরের স্বাভাবিক ওজনই ত্বকে চাপ ফেলে রক্ত সঞ্চালনে বাধা সৃষ্টি করে টিস্যুকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।

শিয়ারিং: যখন আপনি বিছানায় অথবা চেয়ারে ঘষে ওঠা-নামা করেন অথবা আপনাকে টেনে তোলা হয়, তখন আপনার চামড়া টান খায়।

ঘর্ষণ: স্থানান্তর ও আলগানোর কৌশল পুনরাবৃত্তির ফলে উপরের স্তর অপসারিত হতে পারে। বারংবার ঘর্ষণের ফলে প্রেশার আলসারের ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে।

দুশ্চিন্তা না করার চেষ্টা করুন

অনুগ্রহপূর্বক মনে রাখবেন, আপনি অথবা আপনার সেবাদানকারী/স্বাস্থ্যকর্মীদের সর্বাত্মক প্রচেষ্টা সত্ত্বেও মাঝে মাঝে প্রেশার আলসার সৃষ্টি হয়।

দরকারী তথ্য

এমন ব্যক্তিদের উল্লেখ করুন, আপনার মতে যাদের দ্বারা আপনি উপকৃত হয়েছেন।

যেমন ডিসট্রিক্ট নার্স, সমাজসেবী, প্র্যাকটিস নার্স, থেরাপিস্ট, ডায়েটিশিয়ান, কমিউনিটি সাইকিয়াট্রিক নার্স, টিস্যু ভায়েবিলিটি নার্স, বিছানা/ম্যাট্রেস সরবরাহকারী, ইত্যাদি।

প্রেশার আলসার কেন ক্ষতিকর?

প্রেশার আলসারের কারণে ত্বক ও তার নিম্নাবস্থিত টিস্যুর ক্ষতি হয়। এগুলি সাধারণত বেশ বেদনাদায়ক হয়, যা আক্রান্ত ব্যক্তির নড়াচড়ার ইচ্ছা বা ক্ষমতা কমিয়ে ফেলতে পারে। প্রেশার আলসার এত গভীর হতে পারে যে টেন্ডন ও হাড় উন্মুক্ত হয়ে পড়ে। যখন ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত বা ফাটলযুক্ত হয়, অথবা হাড় উন্মুক্ত হয়ে পড়ে, তখন সংক্রমণের ঝুঁকি সৃষ্টি হয়। এর সম্ভাব্য প্রভাব সমূহ: হাসপাতালে বেশি দিন ভর্তি থাকতে হয়, আরোগ্যলাভের সময়কাল দীর্ঘায়িত হয় এবং স্বাস্থ্যগত অন্যান্য সমস্যা জটিলতর হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়। প্রেশার আলসারের ফলে বিকৃতি ও অঙ্গচ্ছেদের প্রয়োজনীয়তা দেখা দিতে পারে এমনকি সংক্রমণের ফলে মৃত্যুও ঘটতে পারে। এই জন্যেই প্রতিরোধ ও যথাশীঘ্র চিকিৎসা এত গুরুত্বপূর্ণ।

সেবাদানকারী: যদি আপনি অবস্থান পরিবর্তনে অক্ষম ব্যক্তির সেবায় নিয়োজিত থাকেন, তাহলে নিরাপদভাবে ও সঠিকভাবে তাদের কিভাবে সরাবেন, তা জেনে নিতে একজন স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিন।

অনুগ্রহপূর্বক মনে রাখুন: নিচের লক্ষণসমূহ স্বাস্থ্যকর্মীদের জানান। চাপ কমাতে ও ঝুঁকি কমাতে আপনাকে সাহায্য করার ক্ষেত্রে তারা আপনার দেয়া তথ্যের ওপর নির্ভর করে।

- হাড় বিশিষ্ট স্থান অথবা হট স্পটে ব্যাথা, বিশেষত মেরুদণ্ডের গোড়া, পাছা, কনুই এবং পাদমূল।
- লালচে চামড়া, যাতে আলতো চাপ দিলে তা সাদা হয়ে আবার লালচে হয়ে যায় না।
- লালচে চামড়া, যাতে আলতো চাপ দিলে তা সাদা হয়ে আবার লালচে হয়ে যায় না।
- ত্বকের কিছু অংশ রক্ষ ও স্পঞ্জি অনুভূত হওয়া।

প্রেসার আলসারের ঝুঁকি কমাতে আপনাকে সাহায্য করতে অনুগ্রহপূর্বক আমাদের সহায়তা করুন।

কোন এলাকা সর্বাধিক ঝুঁকির সম্মুখীন?

আপনার শরীরের কোন স্থান নিয়মিত পরীক্ষা করানো উচিত, তা নিচের চিত্র সমূহে দেখানো আছে। প্রেশার আলসার সৃষ্টির সর্বাধিক সম্ভাবনায়ুক্ত হট স্পট এলাকা সমূহ বৃত্ত দ্বারা চিহ্নিত করা হয়েছে।



- ভিটামিন ও খনিজ উপাদান সমূহ ত্বক পুনর্গঠনে ভূমিকা রাখে (উৎস সমূহ: ফল ও সবজি)
- ত্বকে জলের সঠিক পরিমাণ বজায় রাখতে যথেষ্ট তরল গ্রহণ করাটা জরুরী (6-8 গ্লাস নন-অ্যালকোহলিক তরল গ্রহণের চেষ্টা করুন)

কেয়ারার: যদি আপনার আত্মীয় নিম্নোক্ত কোন লক্ষণ প্রদর্শন করে তাহলে তাদের জিপি/ স্বাস্থ্যকর্মীদের সাথে যোগাযোগ করুন:

- ওজন হ্রাস অথবা বৃদ্ধি
- অরুচি
- শরীরের ওজন কম
- বিদ্যমান প্রেশার আলসার

যদি আপনি অধিক মাত্রায় অ্যালকোহল পান করেন, তবে তা কমিয়ে দিন – আপনার জিপি/ স্বাস্থ্যকর্মী আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

যদি আপনি ধূমপায়ী হন, তবে সিগারেট অথবা ই-সিগারেট সেবনের মাত্রা কমিয়ে দিন, অথবা সম্পূর্ণভাবে পরিহার করুন। আলসারের ক্ষেত্রে ধূমপান রক্ত সঞ্চালনে প্রভাব ফেলে এবং আরোগ্যলাভের সময়কাল বাড়িয়ে দেয়।

আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে পরামর্শ নিন অথবা 0800 022 4332 এনএইচএস স্মোকিং হেল্পলাইন নাম্বারে অথবা 0300 123 1014 স্মোকফ্রী ন্যাশনাল হেল্পলাইন নাম্বারে যোগাযোগ করুন। সোমবার হতে শুক্রবার সকাল 9টা হতে রাত 8টা এবং শনিবার ও রবিবার সকাল 11টা হতে সন্ধ্যা 5টা এই লাইনগুলি উন্মুক্ত থাকে।

আপনার প্রেশার আলসার ঝুঁকি নিয়ে যদি আপনি একটু হলেও চিন্তিত হন, তাহলে অবশ্যই কাউকে জানান।

আপনার বাসস্থানে যদি আপনার বিশেষ সরঞ্জাম থাকে (যেমন ম্যাট্রেস, বিছানা বা সিট কুশন) আর তা সঠিকভাবে কাজ করছে না বলে আপনার মনে হয়, তাহলে তা বদলে নেয়ার বিষয়ে আপনার সরবরাহকারীর পরামর্শ ও সাহায্য নিন। নিজে সমস্যাটি সমাধান করার চেষ্টা করবেন না।

সরঞ্জাম

স্পেশালিস্ট ম্যাট্রেস, বিছানার ফ্রেম ও কুশনের মতো চাপ উপশমে সহযোগী বহু সরঞ্জাম আছে। সাধারণভাবে সরানো যদি প্রতিরোধ করতে ও রোগীকে স্বস্তি প্রদান করতে কার্যকর অথবা উপযুক্ত না হয়, তাহলে এই সব সরঞ্জাম সহায়ক হতে পারে।

আপনার সরঞ্জামের প্রয়োজন আছে বলে যদি মনে করেন, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে অনুরোধ করুন। আপনার প্রয়োজনানুসারে যথাযথ পণ্যগুলি যাতে আপনি পান, তারা সেটা নিশ্চিত করবে।

অনুগ্রহপূর্বক নিম্নোক্ত সরঞ্জামাদি চাপ উপশমের সহায়ক হিসেবে ব্যবহার করবেন না: পানি ভর্তি হাতমোজা, সিনথেটিক শীপস্কিন, ডোনাট সদৃশ সরঞ্জামাদি, রাবারের রিং। কারণ এগুলি চাপ উপশমের সরঞ্জাম হিসেবে স্বীকৃত নয় এবং কিছু ক্ষেত্রে বেশি ক্ষতির কারণ হতে পারে।

ত্বকের যত্ন

আপনার ত্বককে পরিচ্ছন্ন ও শুষ্ক রাখাটা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি মলমূত্র আটকে রাখতে অক্ষম হন অথবা যদি কোনও উন্মুক্ত ক্ষত বা ঘা আপনার চামড়াকে ভিজিয়ে রাখে, তাহলে চামড়াকে হাইড্রেটেড রাখতে সাবানের বিকল্প কোনও পদার্থ ব্যবহার করুন, এবং আপনার চামড়া ঠিকমতো শুকিয়েছে কি না নিশ্চিত করুন। আপনার জিপি অথবা স্বাস্থ্যকর্মী হতে পরামর্শ নিন।

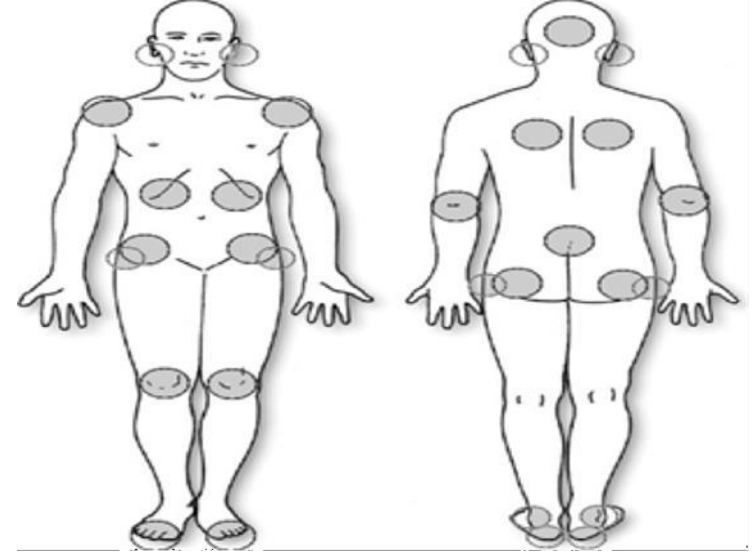
আপনার ত্বকের উপযোগী ময়েশ্চারাইজার দ্বারা শুষ্ক ত্বকের চিকিৎসা করা উচিত। ক্লেনজিং ও ময়েশ্চারাইজিংয়ের বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যকর্মী হতে পরামর্শ নিন।

নিজের যত্ন নিন

খাদ্যাভ্যাস অথবা তরল জনিত কোনও বাধ্যবাধকতা না থাকলে সুষম খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখুন ও প্রচুর তরল পান করুন।

- চামড়া ও টিস্যুর পুনর্গঠন, বৃদ্ধি ও রক্ষার ক্ষেত্রে প্রোটিন অপরিহার্য (উৎস: দুগ্ধজাত খাদ্য, মাংস, বীনস, সয়া ইত্যাদি)
- শরীরের স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখা এবং চামড়া ও টিস্যু পুনর্গঠন করার ক্ষেত্রে কার্বোহাইড্রেট অপরিহার্য (উৎস: খাদ্যশস্য, রুটি, ভাত, পাস্তা ইত্যাদি)

সাধারণত যেসব স্থানে প্রেশার আলসার সৃষ্টি হয়:



চিকিৎসা সরঞ্জাম/যন্ত্র সমূহ

আপনার স্বাস্থ্যগত অবস্থা ও ব্যক্তিগত প্রয়োজনানুসারে অক্সিজেনের সরঞ্জাম ও টিউবিং, ফেস মাস্ক, প্লাস্টার কাস্ট, ইউরিনারি ক্যাথিটার, ফীডিং টিউব, ডীপ ভেইন থ্রম্বোসিস প্রতিরোধের ইলাস্টিকেটেড মোজা অথবা চাপ উপশমের সহায়ক সকল চিকিৎসা সরঞ্জামই আপনার সেবা ও চিকিৎসার প্রয়োজনীয় অংশ। তবে যে সকল ক্ষেত্রে এই সরঞ্জাম দীর্ঘ সময় ধরে আপনার ত্বকের সংস্পর্শে থাকে, সেই সব ক্ষেত্রে এরকম সরঞ্জামের দীর্ঘমেয়াদী ব্যবহারের ফলে প্রেশার আলসার সৃষ্টির ঝুঁকি বৃদ্ধি পেতে পারে।

এই সরঞ্জামাদি ব্যবহারের সময় যদি আপনি কোনও ব্যথা বা অস্বস্তি বোধ করেন, তাহলে তা আপনার ত্বক যে সকল স্থানে এই সরঞ্জামের সংস্পর্শে আসছে সেখানে তাদের দ্বারা চাপ সৃষ্টি হওয়ার লক্ষণ হতে পারে।

নিজ চোখে দেখা যায়, শরীরের এমন স্থানসমূহ ডিসকালার অথবা লাল হওয়ার লক্ষণ আছে কি না তা লক্ষ্য করা জরুরী।

যদি আপনার শরীরের কোথাও প্লাস্টার কাস্ট থাকে, তবে হাসপাতালের কর্মচারীকে কেয়ার অফ প্লাস্টার তথ্য লিফলেট দিতে অনুরোধ করুন।

সরঞ্জামটির সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করতে প্রস্তুতকারক ও স্বাস্থ্যকর্মীদের নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

যদি আপনি ব্যাথা ও অস্বস্তি অনুভব করেন অথবা আপনার ত্বক ডিসকালার হয়ে গেছে মনে করেন তাহলে সেই স্থানগুলির আশপাশে চামড়ার ক্ষতি হচ্ছে কি না তা নিয়মিত পরীক্ষা করে দেখতে আপনার নার্স অথবা সেবাদানকারীকে অনুরোধ করুন।

কেয়ারার: আপনার সেবাগ্রহীতার নিজের ত্বক পরীক্ষা করে দেখতে সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে, কারণ যেসব স্থানে সরঞ্জাম জনিত প্রেশার আলসার সৃষ্টি হয়, সে সকল স্থান দেখাটা কঠিন হয়। চিকিৎসা সরঞ্জাম ব্যবহারকারী ব্যক্তিদের সেবা প্রদান করার সময় প্রেশার আলসারের ঝুঁকি কমাতে একজন স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিন।

নিজের ঝুঁকি আমি কিভাবে নিরূপণ করতে পারি?

আপনি প্রেশার আলসার সৃষ্টির ঝুঁকিতে আছেন কি না তা দেখতে এবং তার লক্ষণসমূহ খোঁজার সুবিধার্থে আপনি নিচের মূল্যায়নটি সম্পন্ন করুন।

মনে রাখবেন, এগুলি আপনার একান্ত ব্যক্তিগত বিষয় এবং আপনি অবগত না করলে অন্যরা তা নাও বুঝতে পারে।

স্বাস্থ্যকর্মীরা যদি মনে করে যে আপনি ঝুঁকিতে আছেন তাহলে তারা আপনাকে নিয়মিত পরীক্ষা করবে, তবে আপনি প্রাথমিক লক্ষণ সম্পর্কে হয়তো তাদের জানাতে পারবেন। প্রেশার আলসারের ঝুঁকি কমাতে আপনাকে সাহায্য করতে অনুগ্রহপূর্বক আমাদের সহায়তা করুন।

কেয়ারার: আপনার সেবাগ্রহীতার নিজের ত্বক পরীক্ষা করে দেখতে সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে, কারণ যেসব স্থানে সরঞ্জাম জনিত প্রেশার আলসার সৃষ্টি হয়, সে সকল স্থান দেখাটা কঠিন হয় এবং তা ঘনঘন পরীক্ষা করে দেখার প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার ফলাফল

এই প্রশ্নগুলির যেকোনটির উত্তর যদি আপনি হ্যাঁ দিয়ে থাকেন তাহলে যথাশীঘ্র একজন স্বাস্থ্যকর্মীর (যেমন আপনার জিপি, ডিস্ট্রিক্ট নার্স, প্র্যাক্টিস নার্স, ওয়ার্ড নার্স) পরামর্শ নিন।

এইসব আপনার চামড়ার চাপজনিত ক্ষতির দৃশ্যমান লক্ষণ এবং আরও ক্ষতি এড়াতে আপনাকে অবিলম্বে পরামর্শ ও সহায়তা গ্রহণ করতে হবে। সহায়তা পাওয়া পর্যন্ত সকল আক্রান্ত স্থানে চাপ প্রয়োগ করা থেকে আপনার বিরত থাকা উচিত।

যদি আপনার ত্বক স্বাভাবিকভাবেই আরও গাঢ় রঙের হয়, তাহলে লালচে ভাব সনাক্ত করা কঠিন হতে পারে আর সেই ক্ষেত্রে ক্ষতির অন্যান্য লক্ষণগুলির প্রতি আপনার আরও মনোযোগ দেওয়া উচিত। সেগুলির উপস্থিতি পরিলক্ষিত হলে স্বাস্থ্যকর্মীর (যেমন আপনার জিপি, ডিস্ট্রিক্ট নার্স, প্র্যাক্টিস নার্স, ওয়ার্ড নার্স) পরামর্শ নিন।

গাঢ় পিগমেন্টের ত্বকে ব্ল্যাঙ্কিং (আলতো চাপে সাদা হয়ে যাওয়া) দৃশ্যমান নাও হতে পারে; পারিপার্শ্বিক স্থান হতে তার রঙ আলাদা হতে পারে। সংলগ্ন টিস্যুর তুলনায় এলাকাটি বেদনাদায়ক, দৃঢ়, নরম, উষ্ণতর অথবা শীতলতর হতে পারে।

প্রেশার আলসারের ঝুঁকি কমাতে আপনাকে সাহায্য করতে আমাদের সহায়তা করতে আপনি কি করতে পারেন, তা জানতে অনুগ্রহপূর্বক পড়তে থাকুন।

প্রেশার আলসার আমি কিভাবে প্রতিরোধ করতে পারি?

নড়াচড়া

বেশিরভাগ মানুষ 24 ঘন্টাই নিয়মিত তাদের অবস্থান/ভঙ্গি পরিবর্তন করে। তবে নড়াচড়া করাটা যদি আপনার পক্ষে কঠিন হয়, তবে আপনাকে সচেতনভাবেই নিজের অবস্থান/ভঙ্গি পাল্টানোর চেষ্টা করতে হবে, নাহলে এ বিষয়ে কারো সাহায্য নিতে হবে। এর ফলে চাপ কমানোর পাশাপাশি আপনার জয়েন্টের নড়াচড়া ও মাংসপেশীর দৃঢ়তার উন্নতি হবে।

চাপ কমানোর উদ্দেশ্যে আপনি কতবার নড়াচড়া করছেন, তা আপনার ব্যক্তিগত অভ্যাসের উপর নির্ভর করবে। ত্বকের লালচে ভাব বা ক্ষতি এড়ানোর সুবিধার্থে অন্তত 2 ঘন্টা অন্তর আপনার অবস্থান/ভঙ্গি পাল্টানোর চেষ্টা করুন, লালচে ভাব বজায় থাকলে আরও ঘনঘন নড়াচড়া করুন।

যত ঘনঘন পরীক্ষা করবেন, প্রাথমিক ক্ষতি শনাক্ত করা এবং আরও ক্ষতি এড়ানো আপনার পক্ষে তত সহজ হবে। পরামর্শ ও সহায়তার জন্যে অবশ্যই আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার ত্বক ও টিস্যু পরীক্ষা

আপনি নিজে যদি আপনার ত্বক দেখতে না পান, তবে কোনও আত্মীয় অথবা বন্ধুকে আপনার হয়ে তা দেখতে অনুরোধ করুন। যে সব স্থান আপনি নিজে সহজে দেখতে পান না, যেমন পিঠ ও পাছার চামড়া, সেই সকল স্থান পরীক্ষার সুবিধার্থে আপনি একটি আয়নাও ব্যবহার করতে পারেন।

প্রশ্ন	হ্যাঁ	না	আপনার করণীয় কি?
1. আপনার ত্বকে কি লালচে অংশ আছে, যা আলতো চাপে সাদা হয়ে যায়?			1. আপনার ত্বকে কি লালচে অংশ আছে, যা আলতো চাপে সাদা হয়ে যায়?
2. আপনার ত্বকে কি লালচে অংশ আছে, যাতে আলতো চাপ দিলেও তা লাল রয়ে যায়?			যদি হ্যাঁ হয়, তাহলে অবিলম্বে চাপ সরিয়ে নিন আর যদি ইতিমধ্যে চিকিৎসা গ্রহণরত না থাকেন তবে স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিন।
3. আপনার ত্বকের কোনও স্থান কি বেগুনী রঙের?			
4. স্থানটিতে কি উষ্ণতা অনুভব করেন?			
5. স্থানটি কি ফুলে আছে?			
6. দৃশ্যমান পরিবর্তন না থাকলেও, স্থানটির চামড়া কি অস্বাভাবিক কঠিন অথবা নমনীয় মনে হচ্ছে?			
7. কোনও 'হট স্পট'-এ কি বেদনা অথবা অস্বস্তি বোধ করছেন?			যদি হ্যাঁ হয়, তাহলে যদি ইতিমধ্যে চিকিৎসা গ্রহণরত না থাকেন তবে স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিন।
8. অন্যান্য কারণে (যেমন বয়েল, অ্যাবসেস, ফোসকা অথবা সংক্রমন) কি আপনার ত্বকে লালচে ভাব আছে?			

ঝুঁকি নিরূপণ

নড়াচড়ায় সমস্যা

আপনার নড়াচড়ার ক্ষমতা সীমিত হতে পারে অথবা লোপ পেতে পারে। এটি বিভিন্ন ধরনের কারণে হতে পারে, যেমন:

- মেরুদণ্ডের একটি ক্ষত
- বার্ধক্য
- হাড়ের বাত অথবা স্ট্রোকের মতো দীর্ঘমেয়াদী একটি অসুস্থতা
- একটি আকস্মিক ঘটনা, অসুস্থতা, আঘাত বা অবস্থা (যেমন অজ্ঞান হয়ে পড়া) অথবা অপারেশনের সময়
- ব্যাথার কারণে নড়াচড়ার ক্ষমতা সীমিত হয়ে পড়া
- চিকিৎসা সরঞ্জামের কারণে নড়াচড়া সীমিত হয়ে পড়া

আপনার পরিবেশ

যদি আপনি স্বাভাবিক সেবার আওতার বাইরে থাকেন, যেমন ছুটিতে, লম্বা সফরে, সাময়িক সেবাদানকারীর তত্ত্বাবধানে অথবা হাসপাতালে ভর্তি থাকেন, তাহলে আপনার দৈনন্দিন কাজকর্ম, নড়াচড়া অথবা অবস্থান/ভঙ্গি পরিবর্তন করার ক্ষমতা নাও থাকতে পারে। আপনি যেখানেই অবস্থান করুন না কেন, আপনার নিয়মিত নড়াচড়া ও অবস্থান/ভঙ্গি পরিবর্তনের দৈনন্দিন সময়সূচী রক্ষা করাটা জরুরী।

ব্যাথা সংক্রান্ত সংবেদনশীলতা অথবা অস্বস্তি জনিত সমস্যা

কিছু স্বাস্থ্যজনিত সমস্যার (যেমন ডায়াবেটিস, স্ট্রোক) এবং কিছু চিকিৎসার (যেমন ব্যাথানাশক অথবা এপিডুরাল ব্যাথা মুক্তি) প্রভাবে আপনার ব্যাথা অথবা অস্বস্তি সংক্রান্ত সংবেদনশীলতা হ্রাস পেতে পারে, যার ফলে আপনি নড়াচড়ার প্রয়োজনীয়তা অনুভব করবেন না।

দুর্বল সঞ্চালন

ডায়াবেটিস, রক্তনালী জনিত রোগ অথবা অতিরিক্ত ধূমপানের মতো কারণে দুর্বল রক্ত সঞ্চালন আপনার প্রেশার আলসারের ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে।

আর্দ্র ত্বক

মলমূত্র আটকে রাখতে না পারার ফলে, অতিরিক্ত ঘামের সমস্যার ফলে অথবা কোনও উন্মুক্ত ক্ষত বা ঘা পরিচ্ছন্ন বা শুষ্ক রাখা না হলে, ইত্যাদি এই প্রকার সমস্যার প্রভাবে যদি আপনার চামড়া আর্দ্র হয়ে থাকে তবে আপনার অধিক ঝুঁকিতে থাকার সম্ভাবনা আছে।

কেয়ারার: মাঝে মলমূত্র আটকে রাখতে পারে না এবং নিজের যত্ন নিতে অক্ষম এমন কারো সেবায় যদি আপনি নিয়োজিত থাকেন, তবে প্রতি বার ভেজা অথবা অপরিষ্কার হওয়ার পরপরই তাদের চামড়া পরিষ্কার করুন এবং শুকিয়ে নিন।

অতীতের/অন্যান্য ক্ষতের টিস্যুতে প্রেশার আলসার

অতীতের আলসার অথবা সেরে ওঠা ক্ষতের টিস্যু সুস্থ ত্বক অপেক্ষা দুর্বল এবং তাতে আরও ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা আছে।

স্মৃতি জনিত সমস্যা

অসুস্থতা অথবা ওষুধ সেবনের প্রভাবে সৃষ্ট স্মৃতি বিভ্রাটের কারণে মাঝে আপনি আলসার প্রতিরোধে করণীয় পদক্ষেপ নিতে ভুলে যেতে পারেন।

খাদ্যাভ্যাস অথবা তরল গ্রহণ

আপনার খাদ্যগ্রহণের পরিমাণ স্বাভাবিকের তুলনায় কমে গেলে, শ্বাস আটকে গেলে অথবা গিলতে অসুবিধা হলে যথাশীঘ্র আপনার স্বাস্থ্যকর্মীকে জানান।

কেয়ারার: স্বাভাবিক খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখতে পারে না এমন কারো সেবায় যদি আপনি নিয়োজিত থাকেন, তাহলে স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিন।

ব্যক্তিগত ঝুঁকি নিরূপণ

প্রশ্ন	হ্যাঁ	না
আপনি কি নড়াচড়া করতে সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন?		
আপনার নিয়মিত নড়াচড়া ও অবস্থান পরিবর্তনের দৈনন্দিন সময়সূচী কি ব্যাহত হয়েছে?		
ব্যথা অথবা অস্বস্তি অনুভব করতে কি আপনার সমস্যা হচ্ছে? যেমন: যেমন ডায়াবেটিস, স্ট্রোকের কারণে		
আপনার রক্ত সঞ্চালন কি দুর্বল?		
আপনার ত্বক কি প্রায়ই আর্দ্র থাকে?		
আপনি কি আগে প্রেশার আলসারে আক্রান্ত হয়েছেন?		
হট স্পটের একটির ওপরে কি কোনও সেরে ওঠা ক্ষত বা দাগ আছে? (পৃষ্ঠা 3 এর চিত্রগুলি দেখুন)		
হট স্পটের একটির ওপরে কি কোনও সেরে ওঠা ক্ষত বা দাগ আছে? (পৃষ্ঠা 3 এর চিত্রগুলি দেখুন)		
কোনও প্রচেষ্টা ব্যতীত কি সম্প্রতি আপনার ওজন কমে যাচ্ছে?		
আপনি কি খাদ্যগ্রহণের পরিমাণ স্বাভাবিকের তুলনায় কমে যাওয়া, শ্বাস আটকে যাওয়া অথবা গিলতে অসুবিধা হওয়ার মতো সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন?		
আপনি কি দৈনিক 6-8 গ্লাসের চেয়ে কম তরল পান করছেন?		
আপনি কি দৈনিক 6-8 গ্লাসের চেয়ে কম তরল পান করছেন?		

আপনার ফলাফল

একাধিক প্রশ্নের উত্তর যদি আপনি হ্যাঁ দিয়ে থাকেন তবে আপনি প্রেশার আলসার সৃষ্টির ঝুঁকিতে আছেন। আপনার শরীরের সকল হট স্পটে দৈনিক অন্তত একবার চামড়া ও টিস্যু পরীক্ষা করে দেখা উচিত।