

ਸਾਊਥ ਟਾਈਨਸਾਈਡ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਹਸਪਤਾਲ ਹਾਰਟਨ ਲੇਨ
ਸਾਊਥ ਸ਼ੀਲਡਜ਼ ਟਾਈਨ ਅਤੇ ਵੀਅਰ
NE34 0PL
ਫੋਨ: 0191 404 1000

ਸੰਡਰਲੈਂਡ ਰੌਇਲ ਹਸਪਤਾਲ ਕੈਲ ਰੋਡ
ਸੰਡਰਲੈਂਡ ਟਾਈਨ ਅਤੇ ਵੀਅਰ
SR4 7TP
ਫੋਨ: 0191 565 6256



South Tyneside and Sunderland
NHS Foundation Trust

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ?

ਨਿੱਜੀ ਖਤਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ

-  www.stsft.nhs.uk
-  @STSFTTrust
-  www.facebook.com/STSFTTrust
-  @STSFTTrust

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਟਰੱਸਟ ਆਪਣੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਵਾਜ਼ਬ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਹੁਤ ਹਾਲੀਆ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਜੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਕਲਿਨਕੀ ਅਮਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ: ਅਗਸਤ 2022
ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਤਾਰੀਖ: ਅਗਸਤ 2025
Ref: STSFT/1054
ਹਵਾਲਾ: (ਪੰਜਾਬੀ) Punjabi V1



The path to
excellence

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ (ਦਬਾਅ ਵਾਲਾ ਫੋੜਾ) ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹਿੱਲੇ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇੱਕੋ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰਗੜਨ ਜਾਂ ਘਸੀਟਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਲਾਲ, ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਦਾ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜਖਮ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਹੱਡੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਲਾਲ, ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਦਾ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜਖਮ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਹੱਡੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ; ਆਕਸੀਜਨ ਟਿਊਬਿੰਗ ਅਤੇ ਮਾਸਕ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਥੇਟਰ, ਪਲਾਸਟਰ ਦੀਆਂ ਕਾਸਟਾਂ ਜਾਂ ਐਂਟੀ-ਡੀਪ ਵੇਨ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ;

ਦਬਾਓ: ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਭਾਰ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੁਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਟਾਈ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖਿਸਕਦੇ ਹੋ, ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਰਗੜ: ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹਿੱਲਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ (ਚੁੱਕਣਾ) ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਰ-ਬਾਰ ਰਗੜ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਇਸ ਭਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੇ ਹਨ।

ਵਾਇਦੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਭਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਟਿਸੂ ਵਾਇਬੀਲਿਟੀ ਨਰਸ, ਬਿਸਤਰਾ/ਗੱਦੇ ਦਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਆਦਿ।

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਟਿਸੂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਇੰਨੇ ਡੂੰਘੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਉਜਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਨੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਾਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ, ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਵਿਗਾੜ, ਅੰਗ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਮੌਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ/ਦੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁੜ-ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

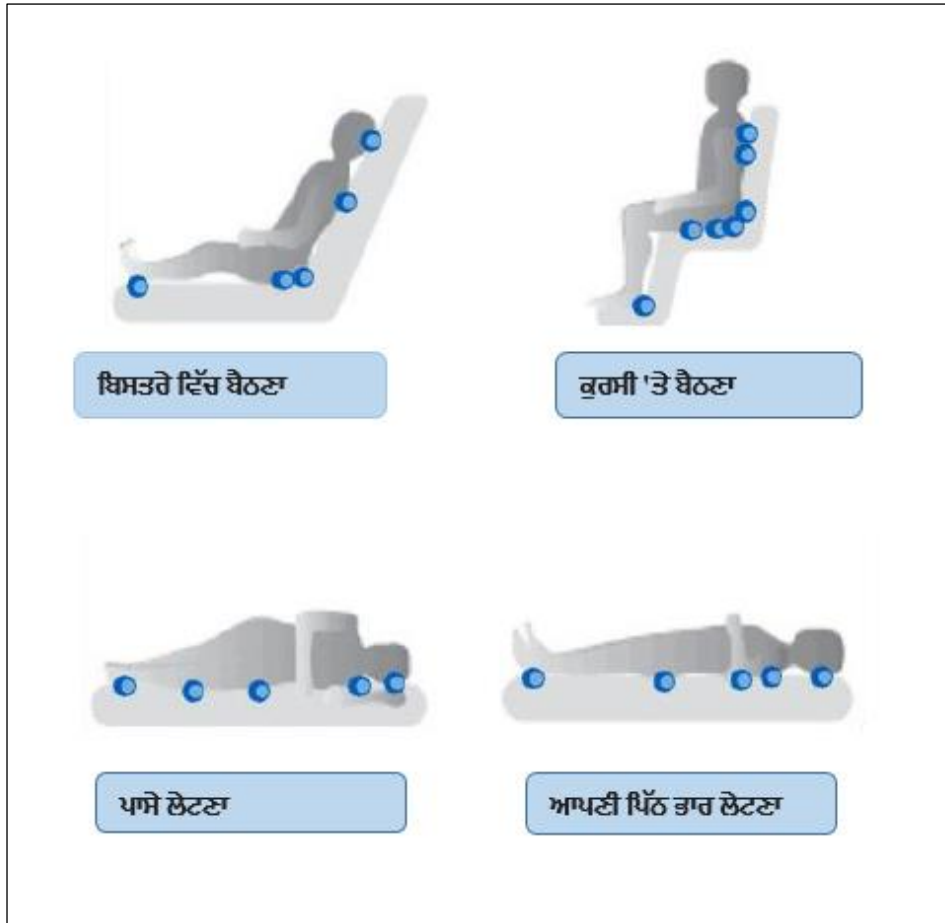
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਡੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਧਾਰ, ਚਿੱਤੜਾਂ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਡੀਆਂ
- ਲਾਲ ਚਮੜੀ ਜੋ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਦਬਾਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਚਿੱਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਹੋਰ ਲਾਲ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਉਹ ਖੇਤਰ ਜੋ ਖੁਰਦਰੇ ਜਾਂ ਗੁਦਗੁਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਕਿਹੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿਤਰ, ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੋਲ ਚੱਕਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਸਵੈਦਨਸ਼ੀਲ ਖੇਤਰ, ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



- ਵਿਟਾਮਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਪੁਨਰਜਨਮ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)
- ਚਮੜੀ ਦੀ ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਲਕੋਹਲ-ਮੁਕਤ ਤਰਲ ਦੇ 6-8 ਗਲਾਸ ਪੀਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ)

ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਹਾਰ-ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਪੀ/ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਵਜਨ ਦਾ ਘੱਟਣਾ ਜਾਂ ਵੱਧਣਾ
- ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲਗਨਾ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਘੱਟ ਵਜਨ
- ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ – ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਦੇ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਖਮ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਲਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ NHS ਸਮੇਕਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਨਾਲ 0800 022 4332 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਮੇਕਵੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ 0300 123 1014 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਣ ਹੈ, (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਗੱਦਾ, ਬਿਸਤਰਾ ਜਾਂ ਸੀਟ ਦਾ ਗੱਦਾ) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਦਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਪਲਾਈਕਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਮੀਸ਼ਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਉਪਕਰਣ

ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਦੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਫਰੇਮ ਅਤੇ ਗਦੈਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਧਾਰਣ ਪੁਨਰ-ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਦੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਫਰੇਮ ਅਤੇ ਗਦੈਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਧਾਰਣ ਪੁਨਰ-ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਜੋਂ ਨਾ ਵਰਤੋ: ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਦਸਤਾਨੇ, ਸਿਥੈਟਿਕ ਭੇਡਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ, ਡੋਨਟ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਪਕਰਣ, ਰਬੜ ਦੇ ਰਿੰਗ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ, ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸੰਜਮ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਫੋੜਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਰਿਸਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਾਈਡਰੋਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਬਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਆਪਣੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

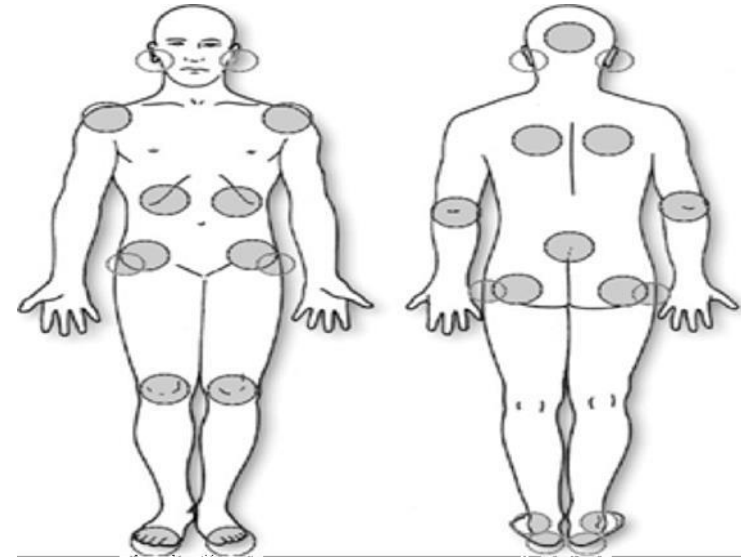
ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀਓ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ।

ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਸਰੋਤਾਂ

ਵਿੱਚ ਡੋਅਰੀ, ਮੀਟ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਰੀਅਲ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹੋਣ ਲਈ ਆਮ ਖੇਤਰ:



ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣ/ਡੀਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ; ਆਕਸੀਜਨ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਟਿਊਬਾਂ, ਫੇਸ ਮਾਸਕ, ਪਲਾਸਟਰ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਬੰਧੀ ਕੈਥੇਟਰ, ਭੋਜਨ ਖਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ, ਡੀਪ ਵੇਨ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਚਕਦਾਰ ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ ਸਾਰੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਪਰ, ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਉਪਕਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਡੀਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਉਪਕਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਓਥੇ ਇਹ ਦਬਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਉਹ ਖੇਤਰਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੀ ਬਦਰੰਗੇਪਣ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੋਅਰ ਆਫ ਪਲਾਸਟਰ ਕਾਸਟਸ (ਪਲਾਸਟਰ ਕਾਸਟਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ) ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਬਦਰੰਗ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ:

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਉਪਕਰਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਾ ਹੋਣ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਜੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ:

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ, ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਵਾਰਡ ਨਰਸ) ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਦਿੱਸਣਯੋਗ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਹਟਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਲੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ, ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਵਾਰਡ ਨਰਸ)।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਸਣਯੋਗ ਬਲਾਚਿੰਗ (ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣ 'ਤੇ ਚਿੱਟਾ ਹੋ ਜਾਣਾ) ਨਾ ਹੋਵੇ; ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਟਿਸੂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖੇਤਰ ਦਰਦਨਾਕ, ਸਖਤ, ਨਰਮ, ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੱਲਨਾ-ਜੁੱਲਨਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੇਵੇਗਾ ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗਾ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਨਾ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਝਾਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
1. ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਲਾਲ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜੋ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣ 'ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?			ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ, ਲਾਲੀ ਚਲੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਲ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜੋ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣ 'ਤੇ ਲਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ?			ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
3. ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਤਰ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਮਨੀ ਹਨ?			
4. ਕੀ ਇਹ ਖੇਤਰ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?			
5. ਕੀ ਉਹ ਖੇਤਰ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?			
6. ਕੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਛੋਹਣ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਖਤ ਜਾਂ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ?			
7. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ "ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਥਾਨ" 'ਤੇ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੈ?			
8. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਲਾਲੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਣਾ, ਫੋੜਾ, ਛਾਲਾ ਜਾਂ ਲਾਗ?			ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸੀਮਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ
- ਬੁਢੇਪਾ
- ਕੋਈ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆ ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ
- ਕੋਈ ਅਚਾਨਕ ਘਟਨਾ, ਬਿਮਾਰੀ, ਸੱਟ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ
- ਦਰਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣ ਜੋ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹੌਲ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਧਾਰਨ ਸਥਾਪਿਤ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ, ਕਿਸੇ ਲੰਬੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਰਹੋ ਹੋ, ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬਕਾਇਦਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਕੁਝ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਸਟਰੋਕ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁਝ ਇਲਾਜ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲੈਣਾ) ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਲਹੂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਸੰਚਾਰ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਨਸਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਦਾ ਮਾੜਾ ਸੰਚਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ

ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਰਿਸਦਾ ਹੋਇਆ ਜ਼ਖਮ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ।

ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲਨ ਦੇ ਵਾਕਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਪੜੇ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ/ਹੋਰ ਦਾਗਦਾਰ ਟਿਸ਼ੂ

ਪਿਛਲੇ ਅਲਸਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਠੀਕ ਹੋਏ ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਦਾਗਦਾਰ ਟਿਸ਼ੂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਅਲਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਭੁੱਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਉਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਪਤ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਜੀ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਨ ਦੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ?		
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ? ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਸਟਰੋਕ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਕਰਕੇ		
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਲਹੂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਮਾੜਾ ਹੈ?		
ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਕਸਰ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?		
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹੋਇਆ ਸੀ?		
ਕੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਠੀਕ ਹੋਇਆ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਦਾਗ ਹੈ? (ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਚਿਤਰ ਦੇਖੋ)		
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ? ਔਰਤਾਂ: 7 ਸਟੋਨ 12 ਪੌਂਡ – 12 ਸਟੋਨ 8 ਪੌਂਡ (50-80 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ.) ਪੁਰਸ਼: 9 ਸਟੋਨ 0 ਪੌਂਡ – 14 ਸਟੋਨ 3 ਪੌਂਡ (57-90 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ.)		
ਕੀ ਹਾਲੀਆ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤਿਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟਿਆ ਹੈ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ 6-8 ਗਲਾਸਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਭੁੱਲਣਹਾਰ ਬਣਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?		

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ 'ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਥਾਨਾਂ' 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।