

पक्षाघात के साथ जीना

दबाव पड़ने से लगने वाली चोटें और त्वचा प्रबंधन



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

क्रिस्टोफर एंड डाना रीव फाउंडेशन

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 टोल-फ्री

(973) 467-8270 फोन

ChristopherReeve.org

पक्षाघात के साथ जीना

दबाव पड़ने से लगने वाली चोटें और त्वचा प्रबंधन



क्या हम दबाव पड़ने से लगने वाली चोटों के बारे में बात कर सकते हैं?

अधिकांश लोगों को मुश्किल से ही पता होता है कि उनके शरीर रोजाना प्रत्येक क्षण कितनी गति में होते हैं। चाहे हम बैठे हों, लेटे हों, या एक स्थान पर खड़े हों – चाहे जब हम “रुके हों” या सो रहे हों – हमारे अंग, धड़ और सिर किसी भी समय भार झेलने वाली हड्डियों, ऊतकों और त्वचा पर पड़ने वाले हमारे शरीर के दबाव की अवस्था बदलने और आराम पहुँचाने के लिए लगातार सूक्ष्म-समायोजन करते रहते हैं। यह एक स्वचालित प्रतिक्रिया होती है जो प्रत्येक अंतिम केशिका, सभी अंगों और ऊतकों में कोशिकाओं का पोषण करने के लिए सारे शरीर में फैली छोटी रक्त नलिकाओं में रक्त और ऑक्सीजन का प्रवाह बनाए रखती है।

आपको आमतौर पर रक्त का प्रवाह बनाए रखने के लिए अपने भार की अवस्था बदलने के बारे में सोचना नहीं पड़ता है; यह बस हो जाता है। जब आपको मेरुदण्ड की चोट या पक्षाघात हो जाता है, तो सब कुछ बदल जाता है।

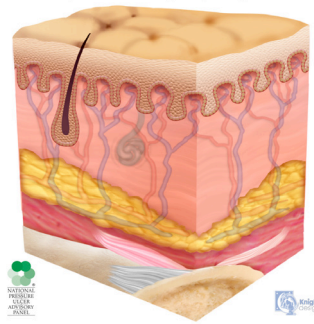
2016 में, राष्ट्रीय दबाव अल्सर सलाहकार पैनल ने सिफारिशों को “दबाव अल्सर” से बदलकर “दबाव चोट” कर दिया। www.npuap.org

पक्षाघात से पीड़ित लोगों के लिए त्वचा देखभाल कोई छोटी बात नहीं है। यदि त्वचा में रक्त का प्रवाह बाधित होता है, तो त्वचा की समस्याओं का जोखिम बढ़ जाता है, अपेक्षाकृत थोड़े ही समय में कुछ मामलों में दबाव चोटें (जिन्हें दबाव फोड़े, दबाव अल्सर या बिस्तर के फोड़े भी कहा जाता है) दर्दनाक और दुर्बलकारी हो सकती हैं, यदि समय रहते उनका पता न लगाया जाए और पूरी तरह से उपचार न किया जाए। गंभीर दबाव चोटों को ठीक होने में महीनों लग सकते हैं, कभी-कभी तो सर्जरी की जरूरत पड़ जाती है। आयु और स्वास्थ्य संबंधी अन्य दशाएं (जैसे मधुमेह) फोड़ों और समस्याओं के जोखिम को बढ़ा सकती हैं।

कोई गलती न करें: दबाव चोटें घातक हो सकती हैं।

संक्रमण को रोकना सबसे अधिक जरूरी मामला है। अल्सर, दरारें, और घट्टे त्वचा के बाधकों की सघनता को बढ़ाते हैं और बैक्टीरिया के लिए संभावित प्रवेश मार्ग बनते हैं, जिनसे संक्रमण हो सकता है। सेप्सिस जैसे कुछ दैहिक (प्रणाली-व्यापी) संक्रमण प्राणघातक हो सकते हैं, तथा इनके लिए आक्रामक उपचार अपेक्षित होता है। संक्रमणों के उपचार में आमतौर पर एंटीबायोटिक दवाएं लेनी होती हैं।

त्वचा की समस्याओं से बचाव का सबसे कारगर तरीका रोकथाम है – जिसमें त्वचा की अच्छी देखभाल, दबाव से आराम पाने और छितराने के लिए नियमित गतिविधि, तथा समस्या के संकेतों के निरंतर सतर्क रहना शामिल है।



©2016 NATIONAL PRESSURE ULCER ADVISORY PANEL | WWW.NPUAP.ORG



स्वस्थ त्वचा - मामूली-सी रंजित

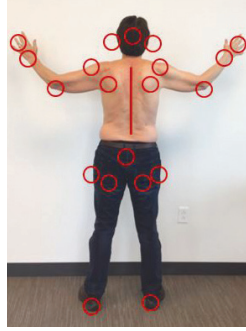
राष्ट्रीय दबाव अल्सर सलाहकार पैनल 2-14-17 की
अनुमति से प्रयुक्त चित्र

विषय सूची

- 1 त्वचा और अस्थि के मूल तत्व
- 2 त्वचा की जटिलताओं से बचना
- 3 दबाव चोट के लक्षण और चरण द्वारा प्रकटन
- 8 दबाव चोटों का उपचार करना
- 11 चिकित्सा देखरेख का प्रयास कब करें
- 13 सारांश
- 14 संसाधन

त्वचा और अस्थि के मूल तत्व

त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अंग है, एक महत्वपूर्ण, सजीव अनेक परतों वाला बाधक जो पुरानी कोशिकाओं को छोड़ने और नई कोशिकाओं के सृजन के साथ स्वयं लगातार पुनर्निर्माण करता रहता है।



जहाँ त्वचा और हड्डी के बीच सबसे कम पेशी होती है, वहाँ दबाव चोट का जोखिम सबसे अधिक होता है।

हड्डी के उभार वाले स्थान वे होते हैं जहाँ हड्डी त्वचा की सतह के नजदीक होती है। शरीर के भार का दबाव इन बिन्दुओं पर केन्द्रित होता है, जिससे त्वचा तक रक्त की नाजुक आपूर्ति कट सकती है। ये वे क्षेत्र हैं जहाँ त्वचा सबसे अधिक असुरक्षित होती

है, तथा रंग में बदलाव, त्वचा के टूटने, या खुले घावों के लिए इनकी ध्यानपूर्वक जाँच की जानी चाहिए।

- कूल्हे, कोहनियाँ, घुटने, एडियाँ, कमर की तिकोनी हड्डी, तथा नितंबों की इस्थियल हड्डियाँ (बैठने वाली हड्डियाँ) खासतौर पर जोखिम में होती हैं।
- अधिक वजन वाले लोगों को जोखिम अधिक रहता है क्योंकि वसा दबाव को छितरती नहीं है।
- बहुत दुबले लोगों में, पीठ में रीढ़ का प्रत्येक जोड़ जोखिम का क्षेत्र हो सकता है।
- सिर का पिछला भाग उन लोगों के लिए समस्या का स्थान हो सकता है जो अपना सिर व्हीलचेयर के सिरहाने से नहीं हटा सकते हैं या मुख्यतः बिस्तर तक सीमित रहते हैं। लंबे बाल सिर पर समस्याओं को छिपा सकते हैं।

त्वचा क्यों टूटती है?

पक्षाघात में हरकत की कमी तथा किसी खास स्थान पर दबाव के दूर न होने से घटित होने वाले शारीरिक बदलावों के दो कारणों से त्वचा टूट सकती है।

जब इसके नीचे की त्वचा और ऊतक शरीर के भार के कारण सम्पीड़ित होते हैं, तो दबाव सम्पीड़ित क्षेत्र तक रक्त के प्रवाह को काट देता है। फिर धमनियों और नसों तथा अंत में छोटी केशिकाओं जो त्वचा, पेशियों, और शिराओं का पोषण करती हैं, में आपके रक्त का प्रवाह कराने में आपके दिल को अधिक मेहनत करनी पड़ती है। जब शरीर के किसी भाग में दबाव उस क्षेत्र में रक्त को पम्प करने की दिल की क्षमता से अधिक होता है, तो वे केशिकाएं हट जाती हैं तथा शरीर के उस भाग को वह पोषण नहीं मिलता है जो इसे आमतौर पर रक्त और ऑक्सीजन से मिलता है।

अपना भार खिसकाकर, अपने शरीर को हरकत देकर, अपनी कुर्सी को झुकाकर, या अनुकूलन करके – जब आप दबाव को हल्का करते हैं – तो आप उस क्षेत्र में रक्त के प्रवाह को संभव बनाते हैं जो बाधित हो गया होता है। त्वचा और इसकी सतह के ऊतक को हानि पहुँचने से पहले रक्त के प्रवाह में किसी भी संकुचन को बाधित करना इसका लक्ष्य है।

गतिहीनता, मृत त्वचा को हटाने की सामान्य क्रिया को भी धीमा करती है, जो असुरक्षित क्षेत्रों में जमा हो सकती है तथा इससे उनकी त्वचा की सघनता में दरारों या विच्छेदों की संभावना अधिक हो जाती है।

त्वचा की जटिलताओं से बचना

अपनी त्वचा को जानें

पक्षाघात में अक्सर संवेदना का लोप हो जाता है, इसलिए आपको एहसास नहीं होगा कि समस्या शुरू हो रही है क्योंकि आपका मस्तिष्क कष्ट या दर्द के संदेश प्राप्त नहीं कर रहा होता है। इसलिए जितना जल्दी संभव हो सके, अपनी त्वचा में होने वाले बदलावों पर ध्यान देना सबसे अधिक जरूरी है।

- चाहे आपके पास देखभाल करने के लिए कोई व्यक्ति मौजूद हो, फिर भी आपके लिए जरूरी है कि आप अपने स्वयं के शरीर के रूप और रंग की जानकारी रखें।
- अपने शरीर के किसी भी भाग को अनदेखा न करें: अपनी एडियों के पिछले भाग, पीठ, सिर के पीछे, तथा उन अन्य स्थानों जिन्हें आप अन्यथा नहीं देख सकते हैं, को देखने के लिए दर्पण या सेल-फोन के कैमरे का इस्तेमाल करें।
- घाव के किसी मौजूद निशानों, मुहाँसों, या पैदाइशी निशानों का ध्यान रखें जो आपके लिए सामान्य होते हैं ताकि आप अपनी त्वचा के रूप-रंग में होने वाले बदलावों को पहचान सकें।
- आपके विचार से जिस क्षेत्र में आप बदलाव देख सकते हैं उस क्षेत्र की तस्वीर लेने के लिए सेल फोन का इस्तेमाल करें, ताकि अगले दिन जब आप उस क्षेत्र को देखें तो तुलना करने के लिए आपके पास कोई विचारणीय बिन्दु हो।

अपनी त्वचा के प्रत्येक इंच से परिचित होकर, आपके उस बदलाव को पहचानने की अधिक संभावना होगी जो भयंकर समस्या का रूप धारण करने से पहले संदिग्ध हो सकती है।

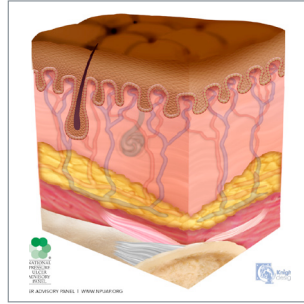
नर्स लिंडा का कहना है... “अपनी स्वयं की त्वचा से परिचित हों। आप अपने स्वयं के शरीर के लिए जिम्मेदार हैं। चाहे आपके पास आपकी सहायता करने वाला कोई देखभालकर्ता या स्वास्थ्य देखरेख प्रदाता हो, फिर भी आप ही हैं जिसके लिए अपनी त्वचा की समेकता सुनिश्चित करने की रोजमर्रा की जिम्मेदारी उठाना जरूरी है। जिस दिन आप नहीं देखते हैं, तो हो सकता है कि यह वही दिन हो जब आपको लाल चित्ती निकल आए।”

क्या देखना होता है

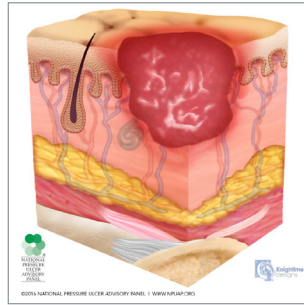
स्वस्थ त्वचा लालिमा, टूटी त्वचा, या किसी खुले घावों से मुक्त साफ और अच्छी दिखनी चाहिए।

रंग या बनावट में किसी बदलाव के लिए अपनी त्वचा को देखें, जैसे काला स्थान, खुरदरी चकती, या घटा, तथा सतह पर कोई दरार, जैसे चटकना, कटाव, या छेद, या त्वचा के घर्षण या छिलने का कोई साक्ष्य।

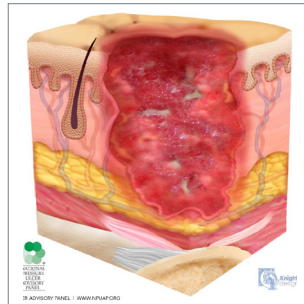
दबाव चोट के लक्षण और चरण द्वारा प्रकटन



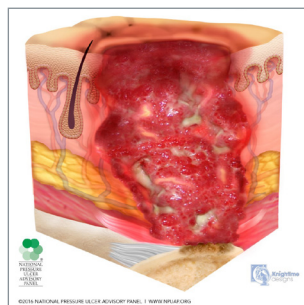
चरण 1
दबाव से चोट
गहरे रंग में रंजित



चरण 2
दबाव से चोट



चरण 3
दबाव से चोट



चरण 4
दबाव से चोट

राष्ट्रीय दबाव अल्सर सलाहकार पैनल 2-14-17 की अनुमति से प्रयुक्त चित्र

दबाव चोटें लक्षणों की गंभीरता के आधार पर वर्गीकृत की जाती हैं, चरण I को सबसे हल्का तथा चरण IV को सबसे गंभीर माना जाता है।

चरण 1: त्वचा का रंजित, दर्द-युक्त क्षेत्र। त्वचा की रंगत के आधार पर रंग में बदलाव हो सकता है: गोरी त्वचा में, यह क्षेत्र लाल दिख सकता है; सांवली त्वचा में, यह नीला या बैंगनी दिख सकता है। यह संकेत है कि दबाव चोट बन रही है। त्वचा गर्म या ठंडी, कठोर या नर्म हो सकती है।

चरण 2: त्वचा में फफोला पड़ जाता है या खुला फोड़ा निकल आता है। फोड़े के आस-पास का क्षेत्र लाल और जलन पैदा करने वाला हो सकता है।

चरण 3: अब त्वचा में एक खुला, घँसा हुआ छेद बन सकता है जिसे ज्वालामुखी विवर (क्रेटर) कहते हैं। त्वचा के नीचे के ऊतक को क्षति पहुँचती है। आप ज्वालामुखी विवर में शरीर की वसा देख पाते हैं।

चरण 4: दबाव चोट इतनी गहरी हो गई है कि पेशी और हड्डी को क्षति पहुँची है, तथा कभी-कभी तंतु और जोड़ भी क्षतिग्रस्त हो जाते हैं।

दो अन्य प्रकार की दबाव चोटें इन चार में से किसी चरण में उपयुक्त नहीं बैठतीं:

- “अप्रदर्शनीय” फोड़े मृत त्वचा में छिपे होते हैं जो पीली, भूरी, हरी या साँवली होती है। मृत त्वचा के कारण यह बताना कठिन हो जाता है कि फोड़ा कितना गहरा है।
- त्वचा के नीचे गहरे ऊतक में विकसित हुई दबाव चोटों को गहरी ऊतकीय चोटें कहा जाता है। यह क्षेत्र गहरा बैंगनी या गहरा लाल हो सकता है, तथा त्वचा के नीचे खून से भरा छाला हो सकता है। इस प्रकार की त्वचा की चोट तेजी से चरण III या IV की दबाव चोट का रूप ले सकती है।

त्वचा की अच्छी देखभाल अमल में लाएं

मेरुदण्ड की चोट या पक्षाघात की त्वचीय समस्याओं की रोकथाम करने का पहला चरण त्वचा की अच्छी देखभाल की आदतें अमल में लाना है। अच्छी खबर यह है कि आपकी त्वचा की समेकता को बनाए रखने वाली पद्धतियाँ जीवन-शैली की उन आदतों से बेहद नजदीकी से मिलान रखती हैं जिनसे आपके समूचे स्वास्थ्य और स्वस्थ रहन-सहन में लाभ मिलता है।

- स्वस्थ, संतुलित, भाँति-भाँति का आहार खाएं जिसमें स्वस्थ तेल (जैसे, जैतून का तेल और नारियल का तेल); भरपूर मात्रा में सब्जियाँ तथा पत्तेदार हरी सब्जियाँ; गिरीयाँ (बादाम आदि), बीज, फलियाँ, तथा समूचे अनाज की ब्रेड या पास्ता शामिल हैं। मिठाइयों, अतिरिक्त शुगर, प्रक्रमित खाद्यान्न, संशोधित कार्बोहाइड्रेट, तथा संतृप्त वसा का कम सेवन करें।
- स्वस्थ वजन बनाए रखें तथा जितना अधिक संभव हो सके पेशी की रंगत सुरक्षित रखें/बनाएं। अपने डॉक्टर से अपने कार्य-स्तर के लिए उपयुक्त व्यायाम दिनचर्या के बारे में पूछें।
- पर्याप्त नींद लें – 8 घंटे रोजाना बेहतर नियम है।
- उचित रूप से जलयोजित रहें, अधिकतर लोगों के लिए इसका मतलब रोजाना 8 गिलास पानी पीना है। अल्कोहल और कैफीन का सेवन कम करें, जिनका प्रभाव निर्जलित करने वाला होता है।

- धूम्रपान न करें। धूम्रपान कोशिकाओं के जलयोजन और ऑक्सीकरण में बाधा डालता है।
- शुष्क त्वचा को नम करें। मेरुदण्ड की चोट या पक्षाघात से पीड़ित लोगों को मृत त्वचा के चकते विकसित हो सकते हैं जो आमतौर पर चलने-फिरने पर छूट जाते हैं। नमी प्रदायक क्रीम – प्राथमिकता से सुगंध-रहित प्रशामक-किस्म का नमी प्रदायक को नियमित रूप से लगाने से – त्वचा का प्राकृतिक जलयोजन बरकरार रहेगा।
- ऊष्मा और ठंड की अधिकता से अपनी त्वचा को सुरक्षित रखें। सूर्य की किरणों से बचने के लिए सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें तथा पाले की मार से बचने के लिए अधिक ठंड में हाथों, पैरों और चेहरे को उचित रूप से ढकें। नुस्खे की कुछ दवाएं – जैसे एंटीबायोटिक्स और मुँहासों की दवाएं – आपकी त्वचा को सूर्य की किरणों के प्रति अधिक संवेदनशील बना सकती हैं, इसलिए यदि आप इन्हें ले रहे हैं तो अतिरिक्त सावधानी बरतें, तथा ली जा रही किसी दवाओं के बारे में सूचीबद्ध दुष्प्रभाव पर ध्यान दें।

नर्स लिंडा कहती हैं... “धूम्रपान आपकी त्वचा के लिए आपके द्वारा किए जा सकने वाला सबसे बुरा काम है। निकोटिन ऑक्सीजन को बाधित करता है, इसलिए जब आप धूम्रपान करते हैं, तो आपकी कोशिकाओं को ऑक्सीजन उस मात्रा में नहीं मिल रही होती है जो उन्हें अन्यथा मिलती। परिणामस्वरूप, आपकी त्वचा के लिए ऑक्सीजन-रहित होना और भी अधिक आसान हो जाता है, जिससे यह क्षतिग्रस्त होने के लिए अधिक संभावित हो जाती है। अपने स्वास्थ्य देखरेख प्रदाता से बात करें तथा इस आदत को त्याग दें।”

अपने वजन का प्रबंधन करें

वजन, चाहे बहुत कम हो या बहुत ज्यादा, दबाव के घावों के जोखिम को बढ़ा सकता है: अतिरिक्त वजन से आपकी हड्डियों पर अधिक दबाव पड़ता है, जबकि बहुत कम वजन से हड्डियाँ बाहर की ओर निकली हुई हो सकती हैं, जिससे ऐसे और अधिक स्थान बन जाते हैं जहाँ दबाव के घाव बन सकते हैं।

यह कुछ हद तक व्यावहारिक बुद्धि से परे लग सकता है, लेकिन वसा की गद्देदार परत होने से हड्डियाँ दबाव के घावों से सुरक्षा प्रदान नहीं करती हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि वसा वहाँ बैठ जाती है और शरीर का वजन इसमें समा जाता है, जिससे संकुचन के क्षेत्र बन जाते हैं। वसा दबाव को बांटने का काम नहीं करती है। दूसरी ओर, पेशियों समस्त पेशी पर पड़ने वाले भार को स्वाभाविक ही धर-उधर छितरा देती हैं, जिससे किसी एक स्थान पर अनुचित दबाव पड़ने से राहत मिलती है। इसी कारण से, जितना अधिक हो सके पेशियों का परिमाण बनाए रखना बेहद जरूरी है।

दबाव-छितराने वाली गद्दियों का इस्तेमाल करें

विशेष गद्दियाँ तत्काल उपलब्ध होती हैं जो बड़ी सतह पर भार को छितराने का काम करती हैं जिससे दबाव एक क्षेत्र पर केन्द्रित नहीं होता है।

साधारण तकिये वसा की परत के समान ही काम करते हैं: दबाव को छितराने के बजाय, आपका भार संभवतः दबाव बनाते हुए और रक्त नलिकाओं को बाधित करते हुए गद्दी में धँस जाता है। डोनट की

आकृति के तकियों के लिए भी यही सच है। तथाकथित “स्मृति फोम” की सिफारिश नहीं की जाती है, क्योंकि यह ऊष्मा और नमी उत्पन्न करती है, जो त्वचा को घावों के प्रति अधिक अतिसंवेदनशील बनाते हैं। दूसरी ओर, तकिये दबाव चोटों के खतरे को बढ़ाए बिना अंगों को आरामदायक स्थितियों में संभाले रखने के लिए उपयोगी हो सकते हैं। फिर भी, तकियों का इस्तेमाल एडिजों जैसे हड्डी वाले स्थानों के नीचे नहीं किया जाता है। एडिजों के लिए, यदि एडि बस लाल हो जाती है, तो हील्बो के एडि संरक्षकों का इस्तेमाल करें, अथवा यदि दबाव चोट पहले से ही लगी हुई है, तो एडिजों को पूरी तरह से बिस्तर से ऊपर रखने के लिए टांग को संभालने वाले बेड एन्कल बूटों का इस्तेमाल करें।

समस्याएं उत्पन्न करने वाली सपाट कोशिकाओं या क्षेत्रों के लिए वायु, फोम और जैल कोशिका वाली गद्दियों की रोजाना जाँच की जानी चाहिए।

यह ध्यान में रखना जरूरी है कि दबाव-छितराने वाली गद्दियों या बिस्तर की सतहों का इस्तेमाल जबकि दबाव चोटों की संभावना को कम करने में सहायक है लेकिन यह जोखिम को पूरी तरह समाप्त नहीं करता है। आपके लिए अब भी गतिविधि के माध्यम से नियमित रूप से दबाव को मुक्त करना जरूरी है। यह मान लेने की गलती न करें कि, चूंकि आप दबाव-छितराने वाले पैड पर बैठे या लेते हैं, तो आपको दबाव चोटों के बारे में चिंता करने की जरूरत नहीं है।

समस्या के क्षेत्रों पर ध्यान दें

नोट करें कि आपका शरीर कहाँ दबाव में है, तथा इन क्षेत्रों पर खास ध्यान दें। यदि आप लंबे समय से कुर्सी पर बैठे हैं, तो अपने इसचियम (बैठने वाली हड्डियाँ) के आस-पास के क्षेत्र को देखें; यदि आप लेते हैं, तो सेक्रम (टेलबोन) और सिर के पीछे घावों का जोखिम अधिक होता है।

नियमित रूप से हरकत करके या अनुकूलन करके दबाव को मुक्त करना हमेशा याद रखें। आपको अपनी त्वचा की समेकता के आधार पर प्रत्येक कुछ मिनटों में इसे करने की जरूरत पड़ सकती है। इसे अपने दिन की दिनचर्या में ढालने के तरीके ईजाद करें। उदाहरण के लिए, यदि आप टेलीविज़न देख रहे हैं, तो विज्ञापन आने पर हर बार अपनी स्थिति का अनुकूलन करें। अथवा, स्वयं को फिर से अनुकूलन करने की याद दिलाने के लिए एक टाइमर सेट करें। यदि आप व्हीलचेयर पर बैठे हैं, तो कुर्सी को नियमित आधार पर पीछे झुकाते रहें। गतिविधियों के बीच थोड़ा-थोड़ा समय बढ़ाने से शुरू करके तथा धीरे-धीरे लंबे समय तक काम करते हुए अपने शरीर के लिए सबसे बेहतर अंतराल का निर्धारण करें।

अपने शरीर के गर्म और नम पड़ने वाले किसी भी क्षेत्रों के बारे में बेहद सतर्क रहें: चट्टे के क्षेत्र में कहीं भी, बैठते समय पेट में पड़ने वाले बल, बगल, महिलाओं के स्तनों के नीचे, पुरुषों के अण्डकोष के नीचे। इन क्षेत्रों की हवा का प्रवाह लगातार बनाए रखते हुए और/या कॉर्नस्टार्च पाउडर (टैल्कम पाउडर को कुछ खास कैसरों से जोड़ा गया है, इसलिए इनसे बचें) लगाकर इन क्षेत्रों को सूखा रखें।

नर्स लिंडा कहती हैं... “अपने शरीर के सभी गहरे नम स्थानों को साफ और सूखा रखना वाकई बेहद जरूरी है। यह खासतौर पर चुनौतीपूर्ण हो सकता है यदि आप असंयम या कैथेटर के रिसाव से पीड़ित हैं, क्योंकि मूत्र और मल-पदार्थ त्वचा के लिए क्षयकारी होते हैं। बारिश में भीगना भी हानिकारक हो सकता है यदि आप व्हीलचेयर पर बैठे हों और लंबे समय तक गीली कुर्सी या कपड़ों में बैठे रहे हों। दबाव चोट के विकसित होने की रोकथाम करने के लिए इन उदाहरणों में अतिरिक्त सतर्कता बरतें।”

घट्टों के बारे में संवेदनहीन न बनें

कोहनियों, एडियों या ऐसे अन्य क्षेत्रों पर जो लंबे समय तक या लगातार घर्षण झेलते हैं, घट्टे बन जाते हैं। अंगुलियों के नाखूनों और पैर के अंगुलियों के आस-पास सूखी त्वचा – त्वची की सतह में कोई दरार जिसके जरिए बैक्टीरिया दाखिल हो सकता है – भी हानिकारक हो सकती है।



बहुत-से लोग घट्टों की अनदेखी कर देते हैं, यह सोचते हुए कि इसका मतलब है कि उनकी त्वचा कठोर है और उन्हें कठोर हो चुकी त्वचा पर बने घाव के बारे में चिंता करने की जरूरत नहीं है। यह एक गलत धारणा है। वास्तव में, घट्टे हानिकारक हो सकते हैं क्योंकि उनसे त्वचा का भंजन हो सकता है, जिससे बैक्टीरिया के लिए प्रवेश द्वार और संक्रमण की संभावना उत्पन्न हो जाती है।

अधिकांश घट्टे घर्षण या दबाव रुकने पर धीरे-धीरे दूर हो जाते हैं। प्रभावित क्षेत्र की एप्सम नमक से सिकाई करना और घट्टे को ड्रामक पत्थर के इस्तेमाल से धीरे-धीरे छुड़ाना भी उपयोगी हो सकता है। आपका डॉक्टर मोटाई को कम करने के लिए घट्टे के सिरे को छील सकता है।

घर्षण के घावों और त्वचा के फटने पर तुरंत ध्यान दें

घर्षण का घाव तब होता है जब शरीर का कोई भाग बार-बार या लगातार किस अन्य वस्तु के संपर्क में रहता है, जैसे बिस्तर की चादर, कपड़े, कोई उपकरण, अथवा अन्य त्वचा के साथ भी। उदाहरण के लिए, यदि आप किसी गतिशीलता-सहायक उपकरण का इस्तेमाल कर रहे हैं और यह आपकी बाँह के हिस्से के लगातार संपर्क में रहता है, तो घर्षण का घाव विकसित हो सकता है। संकोचक कमरबंद कभी-कभी पेट पर घर्षण वाले घाव उत्पन्न कर सकते हैं।

त्वचा के कटाव घर्षण के घावों से संबंधित हैं, लेकिन आमतौर पर ये तब होते हैं जब शरीर का भार किसी सतह पर घसीटा जाता है। उदाहरण के लिए, कुर्सी से फिसलकर शौचालय जाने या बिस्तर की सतह पर घसीटे जाने से त्वचा में कटाव हो सकता है। लाने-ले जाने के दौरान किसी के शरीर को उठाना (या उठाना जाना) त्वचा के कटावों से बचाव के लिए महत्वपूर्ण है।

घर्षण के घाव या त्वचा के कटाव का संकेतक चिन्ह त्वचा के रंग का बिगड़ना है। गोरी त्वचा वाले व्यक्तियों में, त्वचा लाल रंग की लग सकती है; सांवली त्वचा वाले लोगों में यह रंग ख़ाकी या हल्का बैंगनी हो सकता है। प्रभावित क्षेत्र के किनारे आमतौर पर अस्पष्ट होंगे, तथा छूने पर गर्म महसूस हो सकते हैं।

उपचार में इस क्षेत्र को साफ और सूखा रखना, यदि त्वचा खंडित हो तो एंटीबायोटिक मलहम की एक परत धीरे-धीरे से लगाना, तथा घर्षण के किसी भी स्रोत को हटाना शामिल होता है। इस क्षेत्र पर कोई भी



अतिरिक्त दबाव क्षति में बढ़ोतरी कर सकता है, इसलिए इस क्षेत्र से भार को दूर रखना तथा इसे हानि को बढ़ाने सकने वाली किसी भी चीज के संपर्क से बचाकर रखना बेहतर होता है।

यदि घाव पर पपड़ी बन जाती है, तो इसे स्वयं ही गिर जाने तक इसके स्थान पर बने रहने देना चाहिए। पपड़ी एक सुरक्षा होती है जो संक्रमण की संभावना को कम करते हुए, बैक्टीरिया को घाव से दूर रखेगी।

दबाव चोटों का उपचार करना

चरण I या II की चोटें ध्यानपूर्वक देखभाल किए जाने पर ठीक हो जाएंगी। चरण III और IV की चोटों का उपचार करना कठिन होता है; उनके लिए लगभग हमेशा ही चिकित्सीय हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है तथा इन्हें ठीक होने में लंबा समय लग सकता है।

दबाव चोट की घर पर देखरेख करने के लिए नीचे कुछ दिशा-निर्देश दिए गए हैं। घरेलू देखरेख के लिए अपने डॉक्टर से कोई विशेष हिदायतें लें, तथा हिदायतों का सतर्कतापूर्वक पालन करें।

इस क्षेत्र पर दबाव को हल्का करें

- क्षतिग्रस्त क्षेत्र पर दबाव को कम करने के लिए विशेष दबाव-बिखराव तकियों, गद्दियों, ऊनी वस्त्रों, या गद्दे के पैडों का इस्तेमाल करें। क्षेत्र को सहारा देने और गद्दा लगाने के लिए कुछ पैडों को पानी या हवा से भरा जाता है। आपके द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाली गद्दी की किस्म आपके घाव पर तथा आपके बिस्तर या व्हीलचेयर पर होने पर निर्भर करती है। सामग्री के आकारों और किस्मों सहित आपके लिए बेहतर विकल्पों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।
- स्थितियों में अक्सर बदलाव करते रहें। यदि आप व्हीलचेयर पर हैं, तो प्रत्येक 15 मिनट में अपनी स्थिति में बदलाव करने की कोशिश करें। यदि आप बिस्तर पर हैं, तो आपको लगभग प्रत्येक दो घंटों में स्थान परिवर्तन कराया जाना चाहिए।

नर्स लिंडा कहती हैं... “दबाव चोट को दूर करने का एकमात्र तरीका उस दबाव को रोकना है जो उस क्षेत्र पर पड़ रहा है। समस्या की शीघ्र पहचान करना तथा इस पर ध्यान देना कहीं अधिक बेहतर होता है, जबकि इसकी रोकथाम में एक या दो दिन लगे। जितने अधिक समय तक आप इसे बने रहने देंगे, इसका उपचार करना उतना ही चुनौतीपूर्ण हो जाएगा।”

संक्रमण की रोकथाम करें

आपके डॉक्टर द्वारा दिए गए निर्देश के अनुसार दबाव चोट की देखभाल। संक्रमण की रोकथाम के लिए घाव को साफ रखें। पट्टी बदलते समय हर बार घाव की सफाई करें।

- चरण I के घाव के लिए, आप क्षेत्र को हल्के साबुन और पानी से नमी से धो सकते हैं। यदि आवश्यकता पड़े, तो इस क्षेत्र को शरीर से बहने वाले स्रावों से बचाने के लिए आर्द्रता अवरोध का इस्तेमाल करें। इस्तेमाल किए जाने वाले आर्द्रता अवरोध की किस्म के बारे में अपने डॉक्टर से पूछें।
- चरण II के दबाव घावों में ढीले, मृत ऊतकों को हटाने के लिए इन घावों को नमक के पानी (लवणीय) की धुलाई से साफ किया जाना चाहिए। अथवा, आपका डॉक्टर किसी खास शोधनकारक की सिफारिश कर सकता है।
- त्वचा को नुकसान पहुँचा सकने वाले हाइड्रोजन पेरॉक्साइड या आयोडीन शोधनकारकों का इस्तेमाल न करें।
- घाव को विशेष पट्टी से बाँध कर रखें। इससे संक्रमण से बचाव होता है तथा घाव में नमी बनी रहती है जिससे यह ठीक हो सके। इस्तेमाल की जाने वाली पट्टी की किस्म के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। घाव के आकार और चरण के आधार पर, आप फ़िल्म, जाली, जैल, फोम या अन्य किसी प्रकार की पट्टी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

ऑस्टियोमाइएलाइटिस (हड्डी का संक्रमण)

गंभीर घाव हड्डी तक भी पहुँच सकते हैं तथा ऑस्टियोमाइएलाइटिस रोग उत्पन्न कर सकते हैं, जो एक गंभीर बीमारी है जिसमें हड्डी के ऊतक संक्रमित हो जाते हैं। संक्रमण आमतौर पर बैक्टीरिया से होते हैं, लेकिन कवकीय भी हो सकते हैं। वे नजदीकी त्वचा या पेशियों से, अथवा रक्त-प्रवाह के माध्यम से शरीर के किसी अन्य भाग से हड्डी तक फैल सकते हैं। ऑस्टियोमाइएलाइटिस की संभावना पर तब विचार किया जाना चाहिए जब घाव बंद न हो रहे हों या ठीक हो जाने के बाद दोबारा ताजा हो जाएं।

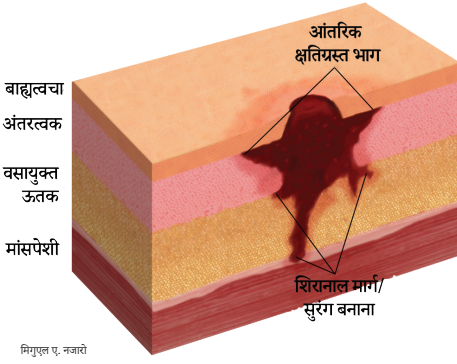
हड्डी के संक्रमण के लक्षण इस प्रकार हैं:

- घाव ताजा होते रहते हैं
- संक्रमित क्षेत्र में दर्द
- सर्दी और बुखार
- सूजन, ताप, और लालिमा

खून की जाँच अथवा एक्स-रे, CT स्कैन, या MRI जैसी सचित्र जाँचें संकेत दे सकती हैं कि आप हड्डी के संक्रमण से पीड़ित हैं या नहीं। उपचार में संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए प्रभावित हड्डी को हटाने हेतु एंटीबायोटिक या सर्जरी तक शामिल है।

क्षतशोधन (सर्जरी द्वारा घाव की अंदर से सफाई करना)

चरण II या इससे आगे के चरण की दबाव चोटों में मृत, निर्जीव, या दूषित ऊतक के साथ-साथ घाव से किसी बाहरी वस्तु को निकालने के लिए क्षतशोधन की आवश्यकता पड़ सकती है। क्षतशोधन शेष स्वस्थ ऊतक के स्वास्थ्यलाभ सामर्थ्य में सुधार करने के लिए मृत, क्षतिग्रस्त, या संक्रमित ऊतक का चिकित्सीय निष्कासन है। क्षतशोधन स्वास्थ्यलाभ में बाधा डालने वाले जीवाणुओं, विषैले तत्वों, तथा अन्य पदार्थों



की संख्या में कमी लाने में सहायक होता है जिससे कि घाव में सुधार होता है तथा यह बिगड़ता नहीं है अथवा संक्रमित नहीं होता है। क्षतशोधन केवल विशेष रूप से प्रशिक्षित स्वास्थ्य देखरेख पेशेवरों द्वारा ही किया जाना चाहिए।

कभी-कभी घाव में “सुरंग बनना” हो जाता है। यह ऐसा घाव होता है जो ठीक होता प्रतीत होता है क्योंकि घाव सतह पर बंद हो रहा होता है, लेकिन वास्तव में हानि ऊतक

की अनदेखी, गहरी परतों को प्रभावित कर रही होती है। अक्सर सुरंग वहाँ पायी जाती है जहाँ घाव का क्षतशोधन किया गया होता है; चिकित्सा अधिकारी क्षतशोधन के बिना सुरंग बनने की जाँच कर सकते हैं।

कुछ मामलों में, घाव के खालीपन का इस्तेमाल ठीक न हो रहे खुले या सुरंग बने हुए घावों से द्रव पदार्थ को खींचने के लिए किया जा सकता है। यह आमतौर पर सर्जरी से पहले अंतिम चरण होता है तथा कभी-कभी सर्जरी की आवश्यकता से भी बचा सकता है।

आगे की चोट या घर्षण से बचें

- अपनी चादरों पर मकई के आटे का पाउडर हल्की मात्रा में डालें ताकि आपकी त्वचा बिस्तर में उनसे रगड़ न खाए।
- स्थितियों में बदलाव करते समय फिसलने या खिसकने से परहेज करें। आपके घाव पर दबाव डालने वाली स्थितियों से बचें।
- त्वचा को साफ और नम रखते हुए अपनी त्वचा को स्वस्थ बनाए रखें।
- अपनी त्वचा की सहनशीलता स्थापित हो जाने पर दिन में कम-से-कम दो बार दबाव चोटों के लिए अपनी त्वचा की जाँच करें। जिन क्षेत्रों तक आपकी निगाह नहीं पहुँच सकती है उनकी जाँच करने के लिए अपने देखरेखकर्ता या किसी विश्वसनीय व्यक्ति से पूछें। आपको दर्पण या कैमरे के इस्तेमाल से इन क्षेत्रों को स्वयं भी देखना चाहिए।
- यदि दबाव चोट में बदलाव आता है या नई चोट बन जाती है, तो अपने डॉक्टर को बताएं।
- अल्सर के नजदीक या ऊपर की त्वचा पर मसाज़ न करें। इससे हानि बढ़ सकती है। डोनट की आकृति या छल्ले की आकृति की गद्दियों का इस्तेमाल न करें। इनसे क्षेप तक रक्त के प्रवाह में कमी आती है, जिससे घाव बन सकता है।

अधिक बढ़ चुके दबाव अल्सर को बंद करने के लिए सर्जरी की आवश्यकता पड़ सकती है। सर्जरी के हस्तक्षेप में किसी संक्रमित ऊतक की सफाई करना तथा सिलाई द्वारा अथवा, कुछ मामलों में, पेशी के ऊतक के फ्लैप से अल्सर को बंद करना शामिल होता है। फ्लैप सर्जरी प्लास्टिक और पुनर्निर्माण सर्जरी में एक तकनीक है जहाँ किसी प्रकार के ऊतक को दाता स्थल से उठाया जाता है और पूर्ण रक्त प्रवाह के साथ प्राप्तकर्ता स्थल तक ले जाया जाता है। सर्जरी में आमतौर पर स्वास्थ्यलाभ के लिए लंबा समय लगता है जिसके दौरान आपको पूरी तरह घाव भरने तक क्षेप से परहेज रखना चाहिए।

घाव के निशान का उतक: जब भी त्वचा की समेकता किसी कारणवश भंग होती है, तो घाव के निशान उतक बनता है। घाव के निशान के उतकों में आपकी बाकी त्वचा के समान लचीलापन नहीं होता है तथा यह भविष्य में दबाव के घाव विकसित करने के प्रति अधिक संवेदनशील होती है, इसलिए आपके लिए समस्याओं की जाँच करने के प्रति अत्यधिक सचेत रहना जरूरी है।

चिकित्सा देखरेख का प्रयास कब करें

यदि फुन्सियाँ या खुला घाव बनता है तो अपने डॉक्टर को कॉल करें।

यदि संक्रमण के संकेत दिखाई दें तो तुरंत कॉल करें, जैसे:

- घाव से दुर्गंध आना
- घाव से पीप निकलना
- घाव के आस-पास लालिमा और छूने पर दर्द होना
- घाव के नजदीक की त्वचा गर्म और/या सूज गई हो
- बुखार

सेप्सिस की चेतावनी के संकेतों को जानें

यदि दबाव चोट संक्रमित हो जाती है, और इस स्थान का संक्रमण नियंत्रित नहीं होता है, तो यह सेप्सिस बन सकता है तथा रक्त-प्रवाह के माध्यम से पूरे शरीर में फैल सकता है।

सेप्सिस – इसका उल्लेख रक्त विषाक्तता या दैहिक शोथ संबंधी प्रतिक्रिया सिंड्रोम (SIRS) के रूप में भी किया जाता है – एक प्राणघातक बीमारी हो जो तब उत्पन्न होती है जब किसी संक्रमण के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया इसके स्वयं के उतकों और अंगों को चोट पहुँचाती है। खासतौर पर यदि जल्दी ही पता न लगाया जाए और तत्काल उपचार न किया जाए; तो सेप्सिस से आघात, अनेक-अंगों की खराबी, तथा मृत्यु तक हो सकती है। सेप्टिक आघात एक गंभीर सेप्सिस है जिसमें रक्तचाप में गिरावट से अंग काम करना बंद कर देते हैं। सेप्सिस और सेप्टिक दोनों आघात प्राणघाती होते हैं। आरंभ होने के पहले घंटे के अंदर उपचार सर्वाधिक सफल होता है।

संक्रमित व्यक्ति को सेप्सिस के जोखिमों और लक्षणों की जानकारी होनी चाहिए तथा तत्काल चिकित्सीय उपचार लेना चाहिए।

निम्नलिखित में से कुछ या सभी लक्षण मौजूद हो सकते हैं:

- संक्रमण
- शरीर का उच्च तापमान
- हृदय की तीव्र दर, 90 धड़कन प्रति मिनट से अधिक
- श्वास की तीव्र दर, 20 साँस प्रति मिनट से अधिक

अन्य लक्षण जो दिखाई पड़ सकते हैं:

- मतिभ्रम या कोमा
- एडिमा (सूजन) विशेष रूप से सिर, गर्दन या चेहरे में
- मधुमेह न होने पर रक्त में अधिक शुगर
- इंसान के लिए सामान्य से कम शरीर का बुनियादी तापमान (पक्षाघात-ग्रस्त लोगों के शरीर का बुनियादी तापमान कभी-कभी औसत व्यक्ति से कम होता है)

सेप्सिस बनने से बचाव के लिए रोकथाम ही सबसे बेहतर उपाय है। लोगों को अपने स्वास्थ्य देखरेख प्रदाता से किसी भी ऐसे संक्रमण की जाँच करा लेनी चाहिए जिसमें सुधार न हो रहा हो या जिसके लक्षण बढ़ते हुए प्रतीत होते हों, जैसे लालिमा, सूजन, कष्ट, दर्द, प्रभावित क्षेत्र पर एक ही जगह पर गर्म ताप अथवा बुखार/सर्दी लगना।

यदि आपको संक्रमण है और आप इनमें से किसी लक्षणों या शरीर की प्रतिक्रियाओं का अनुभव करते हैं, तो तुरंत अपने स्वास्थ्य देखरेख प्रदाता को कॉल करें या उनके पास जाएं।

सेप्सिस के संबंध में अधिक जानकारी के लिए आप 800-539-7309 पर परैलिसिस रीसॉर्स सेंटर (पक्षाघात संसाधन केंद्र) को कॉल करके और सूचना विशेषज्ञ से बात करने का अनुरोध करके, या www.ChristopherReeve.org/cards पर जाकर सेप्सिस से संबंधित रीव फाउंडेशन के वालेट कार्ड की प्रतिलिपि का अनुरोध कर सकते हैं।

घाव देखरेख केन्द्र

घाव देखरेख केन्द्र, या क्लिनिक एक चिकित्सा सुविधा-केन्द्र होता है जहाँ ठीक न होने वाले घावों का उपचार होता है। यदि घाव दो सप्ताह में ठीक न हो, या छह सप्ताहों में पूरी तरह से ठीक न हुआ हो, तो आपको ठीक न होने वाला घाव हो सकता है।

जब आप घाव के क्लिनिक पर जाएंगे, तो आप घाव की देखरेख में प्रशिक्षित स्वास्थ्य देखरेख प्रदाताओं की टीम के साथ काम करेंगे। आपकी टीम में आपकी देखरेख पर निगरानी रखने वाले डॉक्टर; आपके घाव की सफाई करने और पट्टी बाँधने तथा आपको घर पर घाव की देखरेख करना सिखाने वाली नर्स; तथा घाव की देखरेख में सहायता करने वाले एवं आपको गतिशील रखने में सहायता करने में आपके साथ काम करने वाले भौतिक चिकित्सक शामिल हो सकते हैं। ये स्वास्थ्य देखरेख प्रदाता आपके प्राथमिक देखरेख चिकित्सक को आपकी प्रगति और उपचार के संबंध में नवीनतम जानकारी भी देते रहेंगे।

आपकी घाव-देखरेख टीम आपके घाव की जाँच और मापन करेगी, घाव के आस-पास के क्षेत्र में रक्त-प्रवाह की जाँच करेगी, इसके न भरने का कारण पता करेगी, तथा उपचार की योजना बनाएगी। उपचार के लक्ष्यों में घाव का ठीक होना, घाव को सड़ने या संक्रमित होने से रोकना, अंग खोने से बचाना, नए घाव बनने अथवा पुराने घावों के दोबारा उत्पन्न होने की रोकथाम, तथा आपको घाव से पहले वाली गतिशीलता का स्तर बनाए रखने में आपकी सहायता करना शामिल है। आपका प्रदाता आवश्यकता पड़ने पर क्षतशोधन – तथा पट्टी बाँधने सहित – घाव की सफाई करेगा।

घावों के भरने के लिए प्रोटीन अत्यावश्यक है

क्योंकि गंभीर घाव शरीर में एल्बुमिन (जल और सामान्य रूप से संकेन्द्रित नमकीन विलयनों में घुलनशील तथा ऊष्मा द्वारा गाढ़ा होने वाला कोई भी प्रोटीन) और प्रीएल्बुमिन (प्लाज़्मा का प्रोटीन संघटक) जैसे मुख्य प्रोटीनों के स्तरों को कम कर देता है, जो कोशिकाओं के महत्वपूर्ण निर्माणकारी समूह होते हैं, इसलिए आपका डॉक्टर इन प्रोटीनों के आपके स्तरों का निर्धारण करने के लिए प्रयोगशाला कार्य की सिफारिश कर सकता है तथा यदि ये कम मात्रा में पाए जाते हैं, तो पोषण-संबंधी उपयुक्त उपायों का नुस्खा लिख सकता है।

सारांश

महत्वपूर्ण बात: रोकथाम महत्वपूर्ण है।

सबसे पहले, दबाव चोट लगने से बचने के लिए हर संभव प्रयास करें तथा स्वयं को लंबे और कठिन स्वास्थ्य-लाभ के झंझट से बचाएं। इसी के साथ, यह जान लें कि आप चाहे सब कुछ ठीक से करते हों और फिर भी दबाव से घाव विकसित हो सकता है। उस स्थिति में, सही नियम यह है कि शीघ्र और पूरा उपचार कराएं, तथा दोबारा घाव होने की रोकथाम करने के लिए अतिरिक्त सावधानी बरतें।

आप अपनी त्वचा के साथ कभी भी बहुत अधिक सतर्क नहीं हो सकते हैं!

www.npuap.org/

राष्ट्रीय दबाव अल्सर सलाहकार पैनल (NPUAP)

NPUAP सार्वजनिक नीति, शिक्षा और अनुसंधान के माध्यम से दबाव अल्सर की रोकथाम और उपचार में उन्नत रोगी परिणामों के लिए आधिकारिक अभिव्यक्ति का काम करता है।

<http://sci.washington.edu/info/pamphlets/index.asp>

उत्तर-पश्चिम क्षेत्रीय रीढ़ की हड्डी संबंधी चोट प्रणाली: SCI रोगी शिक्षा पुस्तिकाएं- मेरुदण्ड की चोट के बाद स्वस्थ बने रहना

इस पृष्ठ में स्वस्थ त्वचा बनाए रखने और दबाव वाले घावों की देखरेख करने संबंधी जानकारी वाली तीन पुस्तिकाएं हैं।

www.pva.org

अमेरिकी प्रकाशन के पक्षाघातग्रस्त पूर्व सैनिक: मेरुदण्ड की चोट के बाद दबाव अल्सर की रोकथाम और उपचार: स्वास्थ्य देखरेख पेशेवरों के लिए नैदानिक अभ्यास मार्गदर्शन, 2014।

स्वास्थ्य देखरेख पेशेवर के लिए लिखे गए प्रकाशनों की पेशकश करता है जिन्हें मुफ्त डाउनलोड किया जा सकता है।

www.msktc.org/sci/factsheets/skincare

मॉडल सिस्टम्स नॉलेज ट्रांसलेशन सेंटर (MSKTC): मेरुदण्ड की चोट में त्वचा की देखरेख और दबाव वाले घाव

MSKTC एक ऐसा राष्ट्रीय केंद्र है, जो कि आघात संबंधी मस्तिष्क चोट, रीढ़ की हड्डी में चोट और जलने की चोट वाले लोगों की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए अनुसंधान को कार्यान्वित करने के लिए कार्य करता है।

फोटो श्रेय:

लिंडा एम. शुल्त्ज़, पीएचडी, CRRN तथा केनेडी क्रीगर संस्थान के रोगी। राष्ट्रीय दबाव अल्सर सलाहकार पैनल 2-14-17 की अनुमति से प्रयुक्त चित्र



CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

हम आपकी मदद करने के लिए हैं।
आज ही अधिक जानें!

क्रिस्टोफर एंड डाना रीव फाउंडेशन

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 टोल-फ्री

(973) 467-8270 फोन

ChristopherReeve.org

इस परियोजना को अमेरिकी सामुदायिक वास प्रशासन, स्वास्थ्य एवं मानव सेवा विभाग, वाशिंगटन, D.C. 20201, द्वारा अनुदान संख्या 90PR3002 के माध्यम से आंशिक सहायता दी गई थी। सरकार द्वारा प्रायोजित परियोजनाओं पर कार्य करने वाले अनुदान-ग्राहियों को अपने जाँच परिणाम तथा निष्कर्ष बिना रोक-टोक व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। इसलिए दृष्टिकोण या राय अनिवार्य रूप से सामुदायिक वास नीति के लिए राज्य प्रशासन के विचारों को नहीं दर्शाते।