



त्वचा का प्रबंधन और दबाव से लगने वाली चोटें

त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अंग है। यह एक अत्यंत महत्वपूर्ण, जीवित और कई परतों वाली बाधा है जो कोशिकाओं के झड़ने और नई कोशिकाओं के बनने के ज़रिए लगातार खुद को नया बनाती रहती है। लकवे के साथ जी रहे लोगों के मामले में, लंबे समय तक दबाव बने रहने से हो सकता है कि सामान्य रक्त प्रवाह को नुकसान पहुँचे और त्वचा क्षतिग्रस्त हो जाए। सीमित संचलता और कमज़ोर संवेदना की जोड़ी दबाव से लगने वाली खतरनाक चोटों का कारण बन सकती है।

प्र: दबाव से लगने वाली चोट क्या है?

दबाव से लगने वाली चोट, जिसे आम तौर पर दबाव से होने वाले छाले, बिस्तर पर पड़े रहने के कारण फोड़े, दबाव से होने वाले घाव, देकुबिती या देकुबितस अल्सर भी कहते हैं, त्वचा और उसके नीचे मौजूद ऊतक को नुकसान पहुँचाने के कारण होती है। हल्की (त्वचा की मामूली लालिमा) से लेकर गंभीर (गहरे गड्ढे जो पेशियों और हड्डियों को संक्रमित कर सकते हैं) तीव्रता तक की ये चोटें तब होती हैं जब त्वचा पर पड़ने वाले दबाव के न हटने के कारण त्वचा को पोषकतत्व एवं ऑक्सीजन पहुँचाने वाली नन्हीं रक्त वाहिकाएँ भिंच जाती हैं। जब त्वचा लंबे समय तक रक्त से वंचित हो जाती है, तो ऊतक मर जाता है और दबाव से लगने वाली चोट बनती है जिसे अलग-अलग चरणों में वर्गीकृत किया जाता है। दबाव से लगने वाली चोट की तीव्रता को विभिन्न चरणों से मापा जाता है जिनमें शामिल हैं:

चरण 1: एक धब्बेदार और दर्दयुक्त हिस्सा बनता है जो हल्का गर्म या ठंडा, कड़ा या नर्म हो सकता है और जिसका रंग लाल (हल्की त्वचा) से लेकर नीला या बैंगनी (गहरी त्वचा) तक हो सकता है

चरण 2: लाल और उत्तेजित त्वचा पर फफोले या खुला घाव बन सकता है

चरण 3: विवर नामक एक खुला और धँसा हुआ छेद बन जाता है और हो सकता है कि उसमें से शरीर की वसा दिखाई दे

चरण 4: दबाव से लगने वाली गहरी चोट पेशी और हड्डी को, और कभी-कभी कंडराओं और जोड़ों को प्रभावित करती है।

चरण-अनिर्धारणीय: ऐसे घाव जो बेरंगत मृत त्वचा से ढके होते हैं

गहरे ऊतक की चोटें: गहरी बैंगनी या मरून रंग की दिखती हैं और त्वचा के नीचे रक्त से भरा फफोला हो सकता है

प्र: मैं दबाव से लगने वाली चोटों की रोकथाम कैसे करूँ?

हर 15 मिनट पर अपनी दबाव विस्थापन गतिविधियाँ करके मुख्य दबाव बिंदुओं को दबाव से नियमित रूप से राहत दिलाने को अपनी आदत बना लें; इसके लिए आप अपनी व्हीलचेयर पर झुकाने/खिसकाने की विशेषता का उपयोग कर सकते हैं या किसी अन्य व्यक्ति से स्वयं को खिसकवा सकते हैं। चूँकि लकवे के कारण रक्त परिसंचरण (खून का दौरा) घट जाता है, इसलिए त्वचा तक कम ऑक्सीजन पहुँचती है, जिससे त्वचा की प्रतिरोधी क्षमता घट जाती है। शरीर उस स्थान पर और रक्त भेजकर भरपाई करने की कोशिश करता है। इससे वहाँ सूजन आ सकती है, जिससे रक्त वाहिकाओं पर दबाव और बढ़ जाता है। दबाव से लगने वाली चोटों के पीछे चलने-फिरने के अभाव के साथ-साथ अन्य कारण भी हो सकते हैं, जैसे बिस्तर में या कुर्सी में सरकना (जिससे रक्त वाहिकाएँ खिंच या मुड़ सकती हैं), त्वचा का उठने की बजाए किसी सतह पर रगड़ना, या टकराना या गिरना। दबाव से लगने वाली चोटों की शुरुआत आम तौर पर वहाँ होती है जहाँ हड्डियाँ त्वचा की सतह के बहुत पास होती हैं, और आपकी त्वचा पर दबाव डालने वाले कपड़े, ब्रेस या अन्य कठोर वस्तुएँ भी इन चोटों का कारण हो सकती हैं।

ज़िम्मेदारी से त्वचा की देखभाल के सुझाव

अच्छे आहार, अच्छी स्वच्छता, और दबाव से नियमित रूप से राहत मिलने पर त्वचा स्वस्थ बनी रहती है।

- अपनी त्वचा को जानें - रंग या सतही बनावट में किसी भी बदलाव के प्रति सतर्क रहें
- अपनी त्वचा प्रतिदिन जाँचें - जिन भागों को देखना कठिन है उनके लिए दर्पण का उपयोग करें
- त्वचा साफ़ व सूखी रखें - नम त्वचा की टूटने/कटने-फटने की संभावना अधिक होती है
- तरल पदार्थ भरपूर मात्रा में पिएँ - प्रतिदिन 8-12 कप पानी, एल्कोहल न पिएँ जो पानी की कमी कर सकती है
- अपने वज़न पर नज़र रखें - बहुत दुबला-पतला होने से हड्डियों और त्वचा के बीच का सुरक्षा गद्दा घट जाता है और वज़न बहुत अधिक होने पर दबाव अधिक हो जाता है
- धूम्रपान न करें - यह रक्त वाहिकाओं को सिकोड़ देता है जिससे त्वचा को जाने वाले पोषकतत्व सीमित हो जाते हैं; अपनी क्षमताओं और चिंताओं के बारे में अपने साथी और स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें

प्र: मुझे दबाव से लगने वाली चोटों के लिए कब उपचार करवाना चाहिए?

स्वस्थ त्वचा साफ़ और सलामत दिखनी चाहिए; लालिमा, त्वचा का कटना-फटना, कोई खुला घाव नहीं दिखना चाहिए। दबाव से लगने वाली चोट की शुरुआत एक लाल हिस्से के रूप में होती है जो कठोर और/या गर्म महसूस हो सकता है। इस अवस्था में, यदि दबाव हटा दिया जाए तो घाव की प्रगति को पलटा जा सकता है और त्वचा को उसके सामान्य रंग पर लौटाया जा सकता है। चरण 1 या 2 की चोटें सावधानीपूर्वक देखभाल से ठीक हो जाती हैं। यदि दबाव से लगने वाली चोटें या त्वचा का कटना-फटना चरण 1 में बेहतर न हो रहा हो या वह बढ़कर चरण 2 में पहुँच जाए, तो आपको अपने चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए। चरण 3 और 4 की चोटों का उपचार कठिन होता है; उनके लिए लगभग हमेशा ही चिकित्सीय सहायता की ज़रूरत पड़ती है और उन्हें ठीक होने में लंबा समय लगता

है। यदि कोई फफोला, पपड़ी/खुरंट या खुला घाव बन गया है, तो इसका यह अर्थ है कि नीचे मौजूद ऊतक मर रहा है। उस स्थान पर से सारा दबाव हटा दें और अपने चिकित्सक को दिखाएँ।

प्र: दबाव से लगने वाली चोटों का उपचार कैसे करें?

त्वचा के नियमित निरीक्षण और सही उपकरण से त्वचा की समस्याओं की लगभग हमेशा ही रोकथाम हो जाती है। बारंबार स्थिति बदलने और त्वचा की देखभाल की एक अच्छी दिनचर्या का पालन करने के साथ-साथ, बिस्तर या कुर्सी में आपके शरीर को सहारा देने के लिए ऐसी विभिन्न प्रकार की सहारा-देने-वाली सतहें उपलब्ध हैं जो दबाव से राहत देती हैं, जैसे विशेष बिस्तर, गद्दे, गद्दों पर बिछाने के ओवरले, या सीट कुशन। विशेष कुशन वजन को कहीं बड़े भाग पर फैला देते हैं, जिससे दबाव किसी एक स्थान विशेष पर केंद्रित नहीं हो पाता है। क्या-कुछ उपलब्ध है यह जानने के लिए अपने थेरेपिस्ट के साथ कार्य करें।

प्र: मुझे दबाव से लगने वाली चोटों की रोकथाम और देखभाल को गंभीरता से क्यों लेना चाहिए?

यदि दबाव से लगने वाली चोटों को शुरुआत में ही पकड़कर उनका पूरा उपचार न किया जाए तो वे व्यक्ति को अत्यंत दुर्बल बना सकती हैं। मेरु रज्जु की चोट के साथ संवेदी जागरुकता, चलने-फिरने की योग्यता और दर्द की अनुभूति का अभाव या उसका कमजोर होना जैसी समस्याएँ होती हैं जो SCI (मेरु रज्जु की चोट) से ग्रस्त लोगों को दबाव से लगने वाली चोटों के प्रति असुरक्षित बना देती हैं और दबाव से लगने वाली चोटों पर ध्यान न जाने का कारण बन सकती हैं। घाव/छाले, त्वचा का जलना (धूप से झुलसना शामिल), दरारें और गोखरू/ठेक/घट्टा, त्वचा नामक बाधा को खंडित कर देते हैं और वे बैक्टीरिया के लिए संभावित प्रवेश द्वार बन जाते हैं जो संक्रमणों का कारण बन सकते हैं। यदि दबाव से लगने वाली चोट का उपचार न किया जाए, तो इसे ठीक करने के लिए कई सप्ताह या महीनों तक अस्पताल में भर्ती रहना पड़ सकता है या पूरी तरह बिस्तर पर आराम करना पड़ सकता है। दबाव से लगने वाली गंभीर चोटों को ठीक होने में महीनों लग सकते हैं, और कभी-कभी इनके लिए सर्जरी या स्किन ग्राफ़्टिंग की भी ज़रूरत पड़ती है।

स्रोत: क्रिस्टोफर एंड डाना रीव फ़ाउंडेशन दबाव से लगने वाली चोटें और त्वचा प्रबंधन पुस्तिका और, द नेशनल प्रेशर इंजुरी एडवाइज़री पैनल की द प्रिवेंशन एंड ट्रीटमेंट ऑफ़ प्रेशर अल्सर्स/इंजुरीज़: क्लीनिकल प्रैक्टिस गाइडलाइन 2019

किसी से बात करनी है?

हमारे जानकारी विशेषज्ञ आपके प्रश्नों के उत्तर देने के लिए उपलब्ध हैं।

सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से रात 8 बजे (पूर्वी समयानुसार) तक टोल फ्री नंबर 1-800-539-7309 पर कॉल करें। या <https://www.christopherreeve.org/hi/get-support/ask-us-anything/form> पर कॉल निर्धारित करें अथवा ऑनलाइन प्रश्न पूछें।

इस संदेश में निहित जानकारी आपको पक्षाघात और उसके प्रभावों के बारे में शिक्षित करने व सुविज्ञ बनाने के उद्देश्य से प्रस्तुत की गई है। इस संदेश में निहित किसी भी चीज़ का अर्थ चिकित्सीय निदान या उपचार के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए और न ही वह इसके लिए प्रयोग करने हेतु उद्दिष्ट है। इसका उपयोग आपके चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता की सलाह के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपको स्वास्थ्य देखभाल संबंधी कोई प्रश्न पूछना हो तो कृपया शीघ्रता से अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को फोन करें या उनसे मिलें। कोई भी नया उपचार, आहार या तंदुरुस्ती कार्यक्रम आरंभ करने से पहले हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें। आपको कभी-भी इस संदेश में पढ़ी गई किसी चीज़ के कारण चिकित्सीय सलाह की अवहेलना नहीं करनी चाहिए अथवा उसे प्राप्त करने में विलंब नहीं करना चाहिए।

इस प्रकाशन को कुल \$87,00,000 मूल्य के वित्तीय सहायता अनुदान के रूप में सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फॉर कम्युनिटी लिविंग, ACL), अमेरिकी स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएँ विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज़, HHS) की ओर से सहायता मिलती है जिसका 100 प्रतिशत वित्तपोषण ACL/HHS द्वारा किया जाता है। विषय-वस्तुएँ रचियता(ओं) द्वारा रचित हैं और आवश्यक नहीं कि वे ACL/HHS, या अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों को या उनके द्वारा विषय-वस्तुओं के समर्थन को दर्शाती हों।