உங்கள் கருத்து முக்கியமானது

உங்கள் கவனத்திற்கு வரும் தோல் மாற்றங்கள் மற்றும் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் அசௌகரியம் எந்த அளவுக்கு நன்றாகக் கையாளப்படுகிறது என்பது குறித்து உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவினருடன் வெளிப்படையாக உரையாடுங்கள். அறிவுறுத்தப்பட்டபடி மட்டுமே தோல் பராமரிப்புப் பொருட்கள் மற்றும் சிகிச்சைகளைப் பயன்படுத்துங்கள். தோலில் ஏற்படும் நிலைகள் மற்றும் வழங்கப்பட்ட பராமரிப்பு ஆகியவற்றைப் பதிவு செய்வது உதவியாக இருக்கும்.

இறுதிக்கால நோய்த்தணிப்புப் பராமரிப்பு குறித்த கூடுதல் தகவல்களுக்கு, **singaporehospice.org.sg** என்ற இணையதளத்தை அணுகவும்.

சிங்கப்பூர் அந்திமகால பராமரிப்பு மன்றம் பற்றி

1995ல் நிறுவப்பட்ட சிங்கப்பூர் அந்திமகால பராமரிப்பு மன்றம், பதிவுசெய்யப்பட்ட ஒரு தொண்டு நிறுவனம் மற்றும் பொதுத் தன்மை வாய்ந்த ஓர் அமைப்பு (IPC) ஆகும். நாங்கள் சிங்கப்பூரில் அந்திமகால மற்றும் நோய்த்தணிப்பு பராமரிப்பை துடிப்புடன் வழங்கும் அமைப்புகளைப் பிரதிநிதிக்கும் ஓர் ஒருங்கிணைப்பு அமைப்பு ஆவோம். மேலும் தகவல்களுக்கு, singaporehospice.org.sg என்ற இணையதளத்தை அணுகவும்.

535 காலாங் பாரு, #03-09 ஜிபி பாயின்ட் சிங்கப்பூர் 339351
தொடர்பு எண்: 6538 2231
மின்னஞ்சல்: info@singaporehospice.org.sg

தோல் மற்றும் காயத்தின் பராமரிப்பைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தோலில் மற்றும் காயங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவும் கையாளவும் ஓர் அறிவுறுத்தல் வழிகாட்டி

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL
Living before Leaving

அறிமுகம்

இறுதிக்கட்ட பராமரிப்பை பெறும் நோயாளிகளுக்கு அவர்களின் நோய் முற்றிய நிலையாலும் நலிவடையும் உடல் ஆரோக்கியத்தாலும் அடிக்கடி தோல் தொடர்பான பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதுண்டு. கடுமையான நோய் காரணத்தால் உடல் மென்மேலும் நலிவடையும்போது காயங்கள் ஏற்படும் அபாயமும் அதிகரிக்கிறது.

தோல் சிதைவைச் சமாளித்தல், அதன் காரணங்களைப் புரிந்துகொண்டு மேலும் தோல் சிதைவுறுவதைத் தடுத்தல் மற்றும் தோல் சிதைவு தொடர்பான அறிகுறிகளைக் கையாளுதல் ஆகியவை சிறந்த தோல் பராமரிப்பை உறுதிசெய்யும் முக்கியக் கூறுகள்.

தங்களின் அன்புக்குரியவர்களைக் கவனித்துக்கொள்ளும் அதே நேரத்தில் தோல் காயங்களைத் தடுக்கவும் சிறந்த தோல் பராமரிப்புப் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ளவும் பராமரிப்பாளர்கள் அந்த முதல் அடியை எடுத்துவைக்க இந்தச் சிற்றேட்டில் குறிப்புகளும் வழங்கப்படும்.

பொதுவாகக் காணப்படும் தோல் மற்றும் காயப் பாதிப்புகள்

1. ஈரப்பதம் சார்ந்த தோல் பாதிப்பு (MASD)

சிறுநீர், மலம், வியர்வை, காயங்களிலிருந்து வெளியேறும் கசிவுநீர், சளி அல்லது எச்சில் உட்பட தொடர்ந்து ஈரப்பதத்தோடு ஒருவரின் தோல் தொடர்பில் இருக்கும்போது ஈரப்பதம் சார்ந்த தோல் பாதிப்பு அதாவது எம்ஏஎஸ்டி ஏற்படும்.

தோலின் சூழலில் ஏற்படும் மாற்றம் பெக்டீரியா அதிகரிப்பையும் தோல் நோய்த்தொற்றையும் மோசமாக்கலாம். இதனால் வலி உண்டாவதுடன் நீடித்த காலத்துக்குத் தோலில் ஏற்படும் சேதத்தால் நோய்த்தொற்று

பிட்டத்தின் மேல் காணப்படும் IAD

தோல் மடிப்புகளின் மேல் காணப்படும் எம்ஏஎஸ்டி

சிறுநீர், மலக் கசிவால் ஏற்படும் தோல் அழற்சி (IAD)

என்பது எம்ஏஎஸ்டி (MASD) - இன் மிகவும் பொதுவான வடிவங்களில் ஒன்றாகும்.

MASD பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய பொதுவான உடல் பகுதிகள்:

- தொடைச்சந்துப் பகுதி
- அக்குள்கள்
- மார்பகத்துக்குக் கீழ், இடுப்பு மடிப்புக்குக் கீழ் போன்ற தோல் மடிப்புகள், விந்துப்பை, கழுத்துப் பகுதி
- பிட்டம்
- ஆசனவாயைச் சுற்றியுள்ள பகுதி

எம்ஏஎஸ்டியைச் சமாளிப்பதற்கான வழிகள்

படி 1

தோலைச் சுத்தப்படுத்துதல்

சிறுநீர் அல்லது மலத்தால் முழுமையாக நனைந்துவிட்டாலோ ஈரமாக இருந்தாலோ, டயப்பரைத் தவறாமல் மாற்ற வேண்டும்.

தோலைத் துடைக்கும்போது பலத்தைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அது சிராய்ப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். அவ்வாறு செய்வதால் கூடுதல் சேதமடையும் நிலைக்குத் தோல் உட்படும்.

அதற்குப் பதிலாக, சுத்தம் செய்த பிறகு தோலை மெல்லத் தட்டி உலர்த்தவும் அல்லது காற்றில் காய விடவும். தோலிலிருந்து சிறுநீர், மலம் அல்லது உடல் திரவங்களைக் கூட சுத்தம் செய்ய சிறுநீர்க்கசிவு பராமரிப்புக்குரிய பீஹெஜ் (pH) சமநிலை கொண்ட தோல் சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்தலாம்.

படி 2

தோல் தடுப்பு பாதுகாப்பு

தோல் மேலும் சிதைவடைவதைத் தடுக்க, தோல் தடுப்புப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தவும்.

தோல் தடுப்புப் பொருட்களில் தடுப்புக் களிம்புகள், தடுப்பு தெளிப்பான்கள், மற்றும் ஸிங்க் ஆக்சைட், பெட்ரோலியம் அல்லது டைமெத்திகோன் (Zinc oxide, Petroleum, Dimethicone) அடங்கிய களிம்புகள் ஆகியவை அடங்கும்.

தடுப்புக் களிம்பை அகற்ற, மணம் இல்லாத துடைப்பான்கள் அல்லது ஒரு சுத்தமான துணியைப் பயன்படுத்தி, உடல் பகுதியை வெதுவெதுப்பான நீரில் மெல்லக் கழுவவும். தோலைத் தேய்ப்பதையோ உரசுவதையோ தவிர்க்கவும். மீண்டும் தடுப்புக் களிம்பைப் பூசுவதற்கு முன், அந்தப் பகுதியை மெதுவாகத் தட்டி உலர்த்தவும். ஒவ்வொரு முறை டயப்பரை மாற்றிய பிறகோ சிறுநீர், மலம், அல்லது உடல் திரவங்களால் தோல் அழுக்கடையும்போதோ இதைச் செய்ய வேண்டும்.

2. அழுத்தம் தொடர்பான காயங்கள்

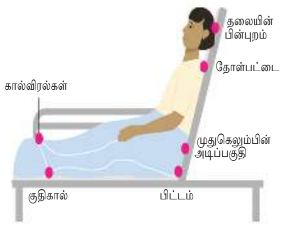
அழுத்தம் தொடர்பான காயங்கள் எவ்வாறு மற்றும் ஏன் ஏற்படுகின்றன?

ஒருவர் பலவீனமடையும்போது, நடமாடுவது சவாலாகிறது. அவர்கள் தங்கள் நேரத்தைப் பெரும்பாலும் படுக்கையில் படுத்தபடியோ நீண்ட நேரம் நாற்காலியில் அமர்ந்தபடியோ செலவிடுகிறார்கள்.

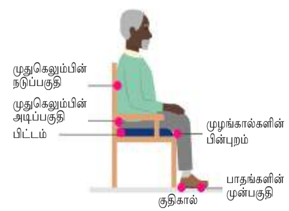
சில நேரங்களில், வலியின் காரணமாக அசைவதும், இடத்தை மாற்றுவதும் கூட கட்டுப்படுத்தப்படலாம்.

தொடர்ச்சியான அழுத்தத்தின் காரணமாக தோலுக்கான இரத்த ஓட்டம் தடைபடும்போது அழுத்தம் தொடர்பான காயங்கள் உருவாகத் தொடங்கும். தோல் உராய்வை எதிர்கொள்ளும்போது அல்லது உடல் மீது செயல்படும் இழுவிசைகளால் ஆழமான திசுக்கள் சேதமடையும்போது இவை ஏற்படலாம். படுக்கையில் நகரும்போது அல்லது தவறான முறையில் நகர்தல் அல்லது இடம் மாறுதல் விளைவாக இவை நிகழலாம்.

அழுத்தக் காயங்கள் ஏற்படக்கூடிய பொதுவான இடங்கள்



புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி யுகே



புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி யுகே

புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி யுகே

அழுத்தப் புள்ளிகள் (●) என்பவை, உடலில் அழுத்தம் தொடர்பான காயங்கள் ஏற்படக்கூடிய பகுதிகள் ஆகும்.

அழுத்தம் தொடர்பான காயங்களைக் குறிக்கும் அறிகுறிகளை அடையாளம் காணுதல்

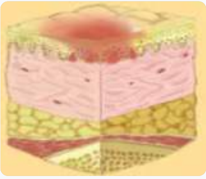
மெதுவாக அழுத்தும்போது தொடர்ந்து வெளுக்காத தோல் சிவத்தல், அழுத்தம் தொடர்பான காயம் ஏற்படுவதற்கான அதிக அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளது. சற்று கருநிறத் தோல் கொண்ட நபர்களுக்கு, தோல் காயம் ஊதா/நீல நிறமாகத் தோன்றலாம், அல்லது அவர்கள் வலி, தோல் வெப்பநிலையில் மாற்றங்கள், அல்லது உணர்வுரீதியான மாற்றங்களை அனுபவிக்கலாம்.

தோல் சேதமடைந்தவுடன், கொப்புளங்கள் அல்லது ஆறாத புண்கள் உருவாகலாம். புண் மோசமடையும்போது, அது மேற்பரப்பிற்குக் கீழே உள்ள ஆழமான தோல் திசுக்களையும், அதன் அடியில் உள்ள தசைகள் அல்லது எலும்புகளையும் பாதிக்கக்கூடும்.

அழுத்தம் தொடர்பான காயங்களின் நிலைகள்

கட்டம் 1

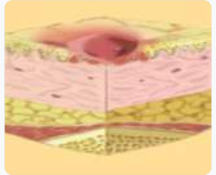
நீண்ட நேர அழுத்தத்தால் ஏற்படும் தோல் பாதிப்பின் ஆரம்ப அறிகுறி. பெரும்பாலும், ஒரே நிலையில் நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பதாலோ படுத்திருப்பதாலோ இது ஏற்படலாம்.



ஆஸ்திரேலியாவின் மெல்போர்னில் உள்ள ராயல் குழந்தைகள் மருத்துவமனையின் அனுமதியுடன் படங்கள் மறுபிரசுரம் செய்யப்பட்டுள்ளன.

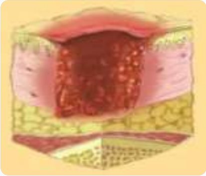
கட்டம் 2

தோலில் உள்ள குறிப்பிட்ட அந்த பகுதி ஆறாத காயமாக மாறும். அது சிவப்பாகவோ, கொப்புளங்களுடனோ, அல்லது மேலோட்டமான ஒரு புண்ணாகவோ தோன்றலாம்.



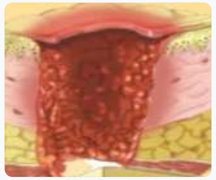
கட்டம் 3

தோல் கிழிந்து, பள்ளம் போன்ற தோற்றத்துடன் ஓர் ஆறாத காயம் உருவாகியுள்ளது. காயத்திலிருந்து திரவம் கசியக்கூடும்.



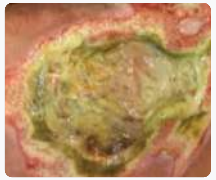
கட்டம் 4

கொழுப்பு அடுக்கையும் தாண்டி ஆழமான திசுக்கள் வரை செல்லும் ஆழமான ஒரு காயத்துடன் கூடிய கடுமையான தோல் பாதிப்பு. அதன் அடியில் உள்ள தசை, தசைநார் அல்லது எலும்பு தெரியும். இவ்வகை காயத்தால் தொற்று ஏற்படும் அபாயம் அதிகம். வலியையும் அசௌகரியத்தையும் உணர முடியும்.



நிலையை உறுதிப்படுத்த முடியாத அழுத்தக் காயம்

ஆழம் அறியப்படாத ஒரு காயமாக இது உள்ளது. இந்தக் காயம் உயிரற்ற திசுக்களால் மூடப்பட்டிருப்பதால், காயம் எவ்வளவு ஆழம் வரை பரவியுள்ளது என்பதைக் கண்டறிவது சவாலாக உள்ளது.



ஆஸ்திரேலியாவின் மெல்போர்னில் உள்ள ராயல் குழந்தைகள் மருத்துவமனையின் அனுமதியுடன் படங்கள் மறுபிரசுரம் செய்யப்பட்டுள்ளன.

3. Kennedy Ulcers: வாழ்வின் இறுதிக்கட்டத்தில் ஏற்படும் தோல் மாற்றங்கள்

இறுதிக்கட்டத்தில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு அழுத்தம் தொடர்பான காயங்கள் மற்றும் தோல் சிதைவு ஏற்படுவதற்கான அதிக ஆபத்து உள்ளது. இது, குறைபாடுள்ள இரத்த ஓட்டம், அசைவின்மை மற்றும் பசியின்மை ஆகியவற்றால் ஏற்படுகிறது. சிறுநீர்க் கசிவும் மேலும் தோல் பாதிப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

வாழ்வின் இறுதிக் கட்டத்தில், சிறந்த பராமரிப்பு முயற்சிகள் மேற்கொண்ட போதிலும் காயங்கள் குணமாகாமல் போகலாம். இந்தக் காலகட்டத்தில், காயம் அல்லது தோலின் நிலை மோசமடைவதைத் தடுப்பதே நோக்கமாக இருக்கும். சில தோல் காயங்கள் இயற்கையான மரணம் நிகழும்போது அதில் ஒரு பகுதியாக ஏற்படுகின்றன. மேலும் அவை தவிர்க்க முடியாதவையாக இருக்கலாம்.

கென்னடி புண்கள் என்பவை, ஒருவர் வாழ்வின் இறுதிக் கட்டத்தை நெருங்கும்போது உருவாகக்கூடிய தோல் புண்கள் ஆகும் (வாழ்வின் இறுதிக் கட்டத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் இது ஏற்படுவதில்லை).

அவை ஒழுங்கற்ற வடிவத்தில், அடர் சிவப்பு, கருமை அல்லது ஊதா நிறத்தில், காயங்கள் அல்லது ஆறாத புண்களைப் போன்று காணப்படும். அவை பட்டாம்பூச்சி வடிவம், பேரிக்காய் வடிவம் அல்லது ஒழுங்கற்ற வடிவத்தில் தோன்றலாம். இவை பொதுவாக பிட்டம் அல்லது முழங்கைகள், குதிகால்கள், தோள்பட்டைகள் போன்ற பிற எலும்புப் பகுதிகளில் காணப்படுகின்றன.

கென்னடி புண்கள் ஏற்படுவது முறையற்ற பராமரிப்பு அல்லது புறக்கணிப்புடன் தொடர்புடையது அல்ல, மாறாக அவை இறக்கும் தருவாயில் நிகழும் ஓர் இயற்கையான நிகழ்வாகும். பராமரிப்பாளர்கள் வலி நிவாரணம் அளிப்பதன் மூலமும், தோலைச் சுத்தமாகவும் ஈரப்பதம் அற்றதாகவும் வைத்திருப்பதன் மூலமும், மென்மையான கட்டுகளைப் போடுவதன் மூலமும், அசௌகரியத்தைக் குறைப்பதற்காக நோயாளியின் இடத்தை மாற்றுவதன் மூலமும் உதவலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் தோலில் ஏதேனும் மாற்றங்களை நீங்கள் கவனிக்கத் தொடங்கினால், கூடுதல் ஆலோசனைக்கு உங்கள் இறுதிக்காலப் பராமரிப்புக் குழுவை அணுகவும்.

முதல் அடியை எடுத்து வைத்தல்: தடுப்புக் குறிப்புகள்

தோலைத் தினமும் பரிசோதிக்கவும், குறிப்பாக அழுத்தக் காயங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ள பகுதிகளில் (அழுத்தக் காயங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ள பொதுவான பகுதிகள் என்ற பிரிவின் கீழ் உள்ள படத்தைப் பார்க்கவும்).

டயப்பரும் படுக்கை விரிப்பும் அழுக்காகும் போதெல்லாம் அவற்றை மாற்றவும். தோலைப் பாதுகாக்க, ஒவ்வொரு முறை டயப்பரை மாற்றிய பிறகும் தடுப்புக் களிம்பைத் தடவவும்.

ஒருவர் படுக்கையிலோ அல்லது நாற்காலியிலோ முடங்கிய நிலையில், தங்களை வேறு நிலைக்கு மாற்றிக்கொள்வது கடினமாக உணரும்போது, ஒவ்வொரு இரண்டு முதல் மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை அவரைத் திருப்புவதும் அழுத்தத்தைக் குறைப்பதும் செய்யப்பட வேண்டும். இது அழுத்தக் காயங்கள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது, குறிப்பாக உடலின் எலும்புப் பகுதிகளில் (அழுத்தக் காயங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ள பொதுவான பகுதிகள் என்ற பிரிவின் கீழ் உள்ள படத்தைப் பார்க்கவும்).அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மெத்தை மற்றும் குதிகால் பாதுகாப்புக் கருவிகள் போன்ற பொருத்தமான அழுத்த நிவாரணச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தவும். எலும்புப் பகுதிகளில் நேரடி அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கவும். கீழ் முதுகு, முதுகுத்தண்டு, வால் எலும்பு, குதிகால்கள் மற்றும் முழங்கைகள் போன்ற பகுதிகளில் அழுத்தத்தைக் குறைக்க தலையணைகள் அல்லது நுரைப் பஞ்சு வெட்ஜ்களைப் பயன்படுத்தவும். உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு எது பொருத்தமானது என்பது குறித்து உங்கள் சுகாதார நிபுணர் அல்லது அந்திமகாலப் பராமரிப்புக் குழுவினர் கூடுதல் ஆலோசனைகளை வழங்குவார்கள்.

மருத்துவச் சாதனங்கள் (உதாரணமாக, ஆக்ஸிஜன் முகமூடி அல்லது குழாய், உணவூட்டும் குழாய், எலும்பியல் கட்டு) தோலின் மீது அழுத்தம் கொடுக்காமல் இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்.

போதுமான வலி நிவாரணம் கிடைப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். வலி சரியாகக் கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால், சரியான மற்றும் வழக்கமான இடம் மாற்றத்தைச் செய்வது சவாலாக இருக்கலாம்.

முடிவுரை

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தோலைப் பராமரிப்பது என்பது, தோல் பாதிப்பு எதனால் ஏற்படுகிறது என்பதையும், அதை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதையும் புரிந்துகொள்வதாகும்.

குறைந்த இரத்த ஓட்டம், அசைவின்மை, பசியின்மை மற்றும் சிறுநீர்க் கசிவு போன்ற காரணிகளால், கடையிறுதி நோயால் துன்புறும் நோயாளிகள் தோல் காயங்களுக்குக் குறிப்பாக எளிதில் ஆளாகின்றனர்.

உங்கள் பராமரிப்பு மற்றும் அக்கறையின் மூலம், இந்த சவால்மிக்க காலகட்டத்தில் அவர்களின் தோலைப் பாதுகாக்கவும், தோல் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கவும், வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தவும் நீங்கள் உதவலாம்.

குறிப்புகள்

உள்ளடக்கக் குறிப்புகள்

https://www.duke-nus.edu.sg/lcpc/resources/sg-pall-ebook-disclaimer/sg-pall-ebook/nursing-care-for-the-palliative-care-patient/skin-care

https://www.mariecurie.org.uk/professionals/palliative-care-knowledge-zone/symptom-control/pressure-ulcers

https://www.britishjournalofnursing.com/content/product-focus/moisture-associated-skin-damage-causes-and-an-overview-of-assessment-classification-and-management/

https://www.mypcnow.org/fast-fact/kennedy-terminal-ulcer/

படக் குறிப்புகள்

https://www.healthhub.sg/programmes/pressure-injury

https://www.woundscanada.ca/wci-home

https://www.hca.org.sg