

बिस्तर पर पड़े मरीज की देखभाल

बेडसोर और अन्य तकलीफों से बचाव



बेडसोर दो घंटे में शुरू हो सकता है और भरने में महीनों लगते हैं

हड्डी के उभार पर चमड़ी दबने से वहाँ खून का दौरा रुक जाता है। **सबसे असरदार बचाव है करवट बदलना।** कोई गद्दा, क्रीम या पाउडर इसकी जगह नहीं ले सकता।

करवट बदलना – यही सबकी जड़ है

- हर 2 घंटे में करवट बदलें, दिन और रात। दीवार पर करवट का लिखित चार्ट लगाएँ ताकि सबको पता रहे।
- क्रम रखें: पीठ के बल, बाईं ओर झुकाकर, दाईं ओर झुकाकर। पूरी तरह कूल्हे पर लुढ़काने के बजाय **पीठ के पीछे तकिये लगाकर 30 डिग्री झुकाना** बेहतर है।
- घुटनों और टखनों के बीच तकिये रखें**, और पिंडलियों के नीचे तकिया लगाएँ ताकि **एड़ियाँ बिस्तर से ऊपर हवा में रहें** – कमर की हड्डी के बाद एड़ी दूसरी सबसे आम जगह है।
- सिर की तरफ का बिस्तर 30 डिग्री से ज्यादा देर तक न उठाएँ** – शरीर नीचे सरकता है और पूँछ की हड्डी पर चमड़ी खिंचकर छिल जाती है।
- मरीज को हिलाते समय **उठाएँ, घसीटें नहीं।** दो लोग मिलकर चादर की मदद से उठाएँ।

एयर बेड और वाटर बेड

बदल-बदलकर दबाव देने वाला एयर गद्दा सबसे उपयोगी है – उसके खाने बारी-बारी फूलते और पिचकते हैं, जिससे दबाव की जगह लगातार बदलती रहती है। कुछ हफ्तों से ज्यादा बिस्तर पर रहने वाले किसी भी मरीज के लिए इसका इंतजाम करना फायदेमंद है।

वाटर बेड साधारण गद्दे से बेहतर दबाव बाँटता है और सस्ता विकल्प है।

पर ये दोनों करवट बदलने की जगह नहीं ले सकते। रोज देखें कि पंप चल रहा है, बिस्तर पर सिलवट या टुकड़े न हों, और **ऊपर कई चादरें या प्लास्टिक न बिछाएँ** – उससे गद्दे का असर खत्म हो जाता है।

रबर के गोल छल्ले या डोनट तकिये इस्तेमाल न करें – वे चारों ओर एक घेरे में खून का दौरा रोक देते हैं।

रोज की देखभाल

- हर करवट पर **चमड़ी देखें** – पूँछ की हड्डी, कूल्हे, एड़ियाँ, कोहनियाँ, कंधे के फलक, सिर का पिछला हिस्सा, कान। **दबाव हटाने के 20 मिनट बाद भी न मिटने वाली लाली बेडसोर की पहली निशानी है।** हमें बताएँ।
- चमड़ी **साफ और सूखी** रखें। गीला या गंदा बिस्तर तुरंत बदलें। पेशाब-पाखाना न रोक पाने वाले मरीज पर बैरियर क्रीम लगाएँ। **हड्डी के उभार पर मालिश न करें।**
- अच्छा खाना और पर्याप्त पानी** – खासकर प्रोटीन। कमजोर पोषण वाली चमड़ी टूटती है और भरती नहीं।
- हर जोड़ को दिन में दो बार पूरी हरकत दें**, और गहरी साँस लेने व खाँसने को कहें ताकि फेफड़े सुरक्षित रहें।
- कब्ज और पेशाब के संक्रमण पर नजर रखें।

