

ہدایت نامہ برائے مریضوں

پریشر آفسر کیا ہے؟

(Keep turning) باقاعدگی سے حالت میں تبدیلی یا حرکت کرتے رہیں (ہر 2-4 گھنٹے بعد)

(Incontinence) ضعف ضبط: جلد کو خشک رکھنا اور نمی سے بچانا ضروری ہے۔ ضعف ضبط کے مسائل پر توجہ دیں۔

(Nutrition/Hydration) نیوٹریشن/ہائیڈریشن: درست خوراک اور کثیر مقدار میں مائع کا استعمال جاری رکھیں۔

ہمارا مشن

"ہمارا مشن ایک مثالی ادارہ کے طور پر کام کرتے ہوئے جدید علاج اور مرض کی شدت کم کرنے کے طبی طریقوں کے ذریعے کینسر میں مبتلا مریضوں، قطع نظر کہ وہ اخراجات ادا کر سکتے ہیں یا نہیں، کو جدید معالجاتی سہولیات اور خدمات فراہم کرنا، نیز طب سے وابستہ اور عام افراد کی تعلیم و تربیت اور کینسر کی وجوہات اور اس کے علاج پر تحقیق کرنا ہے۔"

شوکت خانم
میٹوریل کینسر ہسپتال
اور ڈیسیرچ سینٹر



Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre
Lahore: 7-A Block R-3, Johar Town, Lahore, Pakistan
Tel: +92 42 359 5000 | UAN: 042 111 155 555
Peshawar: 5-B, Sector A-2, Phase V, Hayatabad, Peshawar, Pakistan
Tel: +92 91 588 5000 | UAN: 091 111 155 555
Karachi Diagnostic Centre and Clinic
DDCH1, 1st Street, Phase VII Extension DHA, Karachi, Pakistan
Tel: +92 21 3531 8495-99 | UAN: +92 (21) 111 756 756
www.shaukatkhanum.org.pk

پریشر السر کیا ہے؟

پریشر السر جلد اور زیر جلد تہہ کے زخم کو کہتے ہیں۔ جلد کے ایک حصہ پر مسلسل دباؤ ڈالنے کی وجہ سے خون کی ترسیل میں رکاوٹ کی وجہ سے یہ مسئلہ لاحق ہوتا ہے۔ کسی بیماری کی وجہ سے بستر یا کرسی تک محدود افراد کو یہ مسئلہ درپیش ہوتا ہے اور انہیں بعض اوقات دباؤ کے السر سے تشبیہ دی جاتی ہے۔

پریشر السر کا خیال نہ رکھا جائے تو یہ پیچیدہ صورتحال اختیار کر سکتا ہے۔ اس کے بڑھنے کی صورت میں جلد کے نیچے چٹھے اور بڈیاں متاثر ہو سکتی ہیں اور درد میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ صحت میں بہتری آنے میں زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔ ایسی صورتحال میں آپ کا ہسپتال میں قیام بڑھ سکتا ہے۔ اس لئے پریشر السر کو پیچیدہ لینا انتہائی ضروری ہے۔

کیا آپ خطرے میں ہیں؟

آپ کو پریشر السر کا خطرہ ہو سکتا ہے اگر آپ کو:

- بہت دیر بستر یا کرسی پر رہنا پڑے۔
- حرکت کرنے میں دشواری ہو۔
- پیچیدہ بیماری لاحق ہو۔
- کمزور ہوں۔
- خون کی گردش کم ہو۔
- پیشاب یا پاخانے پر قابو نہ ہو۔
- جسم کے کچھ حصوں میں احساس ختم ہو جائے (مثلاً سٹروک یا ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ کی وجہ سے)
- متوازن خوراک یا پانی کی مناسب مقدار نہ لے رہے ہوں۔
- پہلے بھی پریشر السر ہو چکے ہوں۔
- وزن حد سے کم یا زیادہ ہو۔
- علاج کے لئے کالریا بریس جیسے آلات استعمال کر رہے ہوں۔
- خون کو جمنے سے بچانے والی جراثیم پہنچتے ہوں، جس سے جلد اور خون کی نالیاں دب جائیں اور اس جگہ پر خون کی ترسیل کم ہونے پر جلد اور زیر جلد متاثر ہو جائے

پریشر السر سے بچاؤ کے لئے احتیاطی تدابیر:

جلد کا معائنہ:

آپ کو روزانہ کی بنیاد پر اپنی جلد کا جائزہ لینا چاہئے کہ کہیں:

- گہری رنگت والی جلد پر نیلے یا جامنی اور ہلکی رنگت والی جلد پر سرخ دھبے تو نمودار نہیں ہو رہے۔
 - سوجن
 - پھوڑے
 - چمکدار جگہیں
 - خشک دھبے یا جلد پر دراڑیں
- ایسی علامات ظاہر ہونے یا جلد میں کسی بھی قسم کی تبدیلی محسوس کرنے پر اپنی دیکھ بھال کرنے والی نرس کو ضرور آگاہ کریں۔

متحرک رہنا:

- اگر آپ ایسا کر سکتے ہیں تو بستر یا کرسی پر اپنی جگہ باقاعدگی سے بدلتے رہئے۔
- معاونت کے لئے عملہ سے مدد طلب کریں۔
- اگر آپ بستر سے باہر نکل سکتے ہیں تو بیٹھتے ہوئے اپنی جگہ تبدیل کرتے رہیں۔ دباؤ کم کئے بغیر مسلسل بیٹھنے سے پریشر السر بگڑنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- تنگ جوتے یا تنگ جرابوں کا استعمال نہ کریں کیونکہ اس سے خون کی گردش محدود ہو سکتی ہے۔

نیوٹریشن اور ہائیڈریشن

پریشر السر ختم کرنے کے لئے کھانے اور پینے کی عادات کو بہتر کریں۔ اگر آپ کو کھانے اور پینے سے متعلق شکوک و شبہات ہوں تو براہ کرم نرس سے رابطہ کریں۔

پریشر السر سے بچاؤ کے لئے آپ کی نرسنگ ٹیم کیا کرے گی؟

خطرات کا جائزہ لے کر نرس آپ کو پریشر سے نقصان سے متعلق خطرہ سے آگاہ کرے گی اور آپ سے تدارک کے منصوبہ سے متعلق بات کرے گی۔ نرسنگ ٹیم خصوصاً SSKIN پر توجہ دے گی۔ پریشر السر سے بچاؤ کے لئے SSKIN پانچ نقاط پر مشتمل ایک ماڈل ہے۔

(Surface) سطح: یقینی بنائیں کہ آپ کی درست میٹریس یا نشست پر دیکھ بھال کی جارہی ہے۔

(Skin) جلد: پریشر سے نقصان کی ابتدائی علامات کے لئے اپنی جلد کا باقاعدگی سے معائنہ کریں۔