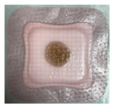
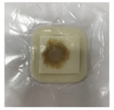
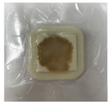
নিচে একটি সারণী দেওয়া হল, যেখানে আমাদের সবচেয়ে বেশী ব্যবহৃত ড্রেসিংগুলির কয়েকটি সহ, কখন ড্রেসিং পরিবর্তনের প্রয়োজন হবে তা নির্দেশ করা হয়েছে।

অ্যালেভিন গেঙ্গল সীমা	টেগাডার্ম ফোম	মস্কটপোর
কোন পরিবর্তন নেই	কোন পরিবর্তন নেই	পরিবর্ত্ন
 কোন পরিবর্তন নেই	 কোন পরিবর্তন নেই	
পরিবর্ত্ন	 পরিবর্ত্ন	

ক্ষত সেরে ওঠার চিহ্নগুলি

আপনি যখন আপনার শরীরের কোন অংশে একটি ক্ষত দেখতে পাবেন, এটি ক্ষত সেরে ওঠার নির্দিষ্ট কিছু পর্যায়ের মধ্য দিয়ে যাবে। সাধারণভাবে, ছোট আকারের ক্ষত অপেক্ষাকৃত দ্রুত সেরে ওঠে, যেখানে বড়, গভীর ক্ষতগুলি সারতে বেশী সময় লাগে।

প্রারম্ভিক ফুলে ওঠা – এক সপ্তাহের বেশি সময় স্থায়ী হওয়া উচিৎ নয়
আপনি ক্ষত থেকে একটি স্বচ্ছ তরল বেরিয়ে আসা লক্ষ্য করতে পারেন, যা ক্ষতিগ্রস্ত ত্বককে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে সহায়তা করবে। লালভাব, ফুলে যাওয়া ও নরম হয়ে যাওয়া ঘটতে পারে।

নতুন টিস্যুর বৃদ্ধি – এই প্রক্রিয়াটি সাধারণত দুই-তিন সপ্তাহ স্থায়ী হয়
ফোলা কমে যাওয়ার পর, নতুন টিস্যু তৈরি হতে শুরু করে। আপনি ক্ষতের উপর ও নতুন ত্বক তৈরি হতে দেখবেন এবং উন্মুক্ত ক্ষত সংকুচিত হয়ে যাওয়া উচিৎ।

ক্ষতস্থানে দাগ তৈরি হওয়া
গভীর কাটা, আঁচড়ানো ও পোড়ার জন্য প্রায়ই ক্ষতস্থানের দাগ তৈরি হয়, যা কয়েক বছর পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। প্রারম্ভিক মামড়িটি একটি ক্ষতস্থানের দাগ দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয় এবং আপনি লক্ষ্য করবেন যে, নতুন ত্বকটি অনেক শক্ত এবং কম স্থিতিস্থাপক মনে হচ্ছে। ক্ষতটি কতটা গুরুতর তার উপর নির্ভর করে, ক্ষতস্থানের দাগটি ধীরে ধীরে মিলিয়ে যায়।

আপনার যদি এই পুস্তিকাটি বুঝতে সহায়তার প্রয়োজন হয় বা এটিকে অন্য কোন ভাষাতে বা অন্য কোন ফরম্যাটে যেমন বড় হরফের মুদ্রন, ব্রেইল বা অডিওতে প্রয়োজন হয়, অনুগ্রহ করে, একজন কর্মীকে তা বলুন।

কার্যকর করার তারিখ: মার্চ 2020 পর্যালোচনার তারিখঃ: মার্চ 2022 পুস্তিকা নং. 539 - সংস্করণ 1

NHS
Leicestershire Partnership
NHS Trust

আপনার ক্ষতগুলির জন্য স্ব-পরিচর্যা

রোগীর জন্য তথ্যাবলী

লেস্টারশায়ার পার্টনারশীপ NHS ট্রাস্ট উন্ড ক্লিনিকে স্বাগতম এই ক্লিনিকগুলি বাড়িতে আবদ্ধ না থাকা পূর্ণবয়স্কদের জন্য, যাদের ক্ষতের জন্য একজন রেজিস্টার্ড নার্স বা স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের দ্বারা একটি মূল্যায়ন বা পর্যালোচনার প্রয়োজন রয়েছে।

আমি কি প্রত্যাশা করতে পারি?

একজন রেজিস্টার্ড নার্স সেরা চিকিৎসার পরিকল্পনা – স্ব-পরিচর্যা চিহ্নিত করার জন্য আপনার ক্ষতের মূল্যায়ন করবেন। প্রস্তাবনাটি নিয়ে আপনি খুশী আছেন কী না তা নিশ্চিত করার জন্য এটি নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করা হবে।

আপনাকে শেখানো হবে যে, কীভাবে আপনার ক্ষতের পরিচর্যা করতে হবে এবং সংক্রমণের ঝুঁকি কমানোর জন্য কীভাবে নিরাপদভাবে ড্রেসিং পরিবর্তন করতে হবে, কীভাবে সংক্রমণের চিহ্নগুলির উপর নজর রাখতে হবে এবং আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে।

আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টটি কী হবে তা আপনার ক্ষত, আপনার উপসর্গগুলি এবং আপনার প্রারম্ভিক আগমনের সময় স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের চিকিৎসাগত বিচারের উপর নির্ভর করবে। **আপনাকে আপনার ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট পর্যন্ত কার্যকর থাকার মতো যথাযথ ড্রেসিং প্রদান করা হবে।**

আপনার যে ধরণের ক্ষত হয়েছে, তার উপর অ্যাপয়েন্টমেন্টের দৈর্ঘ্য ও ফ্রিকোয়েন্সি নির্ভর করবে।

আপনি যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে আসতে না পারেন, তাহলে অনুগ্রহ করে, সেটি বাতিল করার অন্তত: 24 ঘন্টা আগে নোটিশ প্রদান করে SPA-এর সাথে **0300 300 7777** যোগাযোগ করুন। অ্যাপয়েন্টমেন্টটি যাতে অন্য কাউকে প্রদান করা যায়, সেজন্য তা করা হয়। কোন রোগী যদি তার অ্যাপয়েন্টমেন্টে না যান এবং সেটিকে বাতিল না করেন, সেটিকে “ডিড নট অ্যাটেন্ড” (DNA) বা “যোগ দেননি” বলে গণ্য করা হবে এবং তাকে ক্লিনিক থেকে ডিসচার্জ করে দেওয়া হবে।

নির্দেশাবলী

আপনার ড্রেসিং কীভাবে পরিবর্তন করবেন

ক্ষতের পরিচর্যার প্রধান নীতি হল সংক্রমণ প্রতিরোধ করা এবং সেরে ওঠাকে সুগম করা। নিচে আপনার ক্ষতের দেখাশোনা করার একটি সাধারণ নির্দেশনা প্রদান করা হল:

- ড্রেসিং পরিবর্তন করার আগে ভালভাবে হাত ধুয়ে ও শুকিয়ে নিন
- সতর্কভাবে 'পুরনো' ড্রেসিং অপসারণ করুন এবং বিনষ্ট করুন
- উষ্ণ কলের জল দিয়ে আঘাতটি পরিষ্কার করুন
- আঘাতের চারপাশ সতর্কভাবে শুকিয়ে নিন – **শুকানোর সময় ক্ষতে স্পর্শ করবেন না, কারণ তন্তুগুলি ঢুকে যেতে পারে এবং সেগুলি সংক্রমণের কেন্দ্রবিন্দু হিসেবে কাজ করতে পারে**
- ক্ষতে সংক্রমণের কোন চিহ্ন রয়েছে কিনা খতিয়ে দেখুন
- একটি জীবাণুমুক্ত ড্রেসিং দিয়ে পুনরায় ড্রেসিং করুন, সমস্ত ধারগুলি সীল করে দিন
- ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিন ও শুকিয়ে নিন
- আপনার ক্ষতে যদি একটি ব্যান্ডেজের প্রয়োজন হয়, এটিকে জোড় থেকে জোড়ে প্রয়োগ করা উচিৎ, যেমন পায়ের আঙ্গুলের ভিত থেকে হাঁটুর নীচ পর্যন্ত, কবজি থেকে কনুই পর্যন্ত

সংক্রমণের চিহ্নগুলি

বিভিন্ন কারণের জন্য একটি ক্ষত সহজেই সংক্রমিত হতে পারে, যেমন হাত না ধোওয়া, ক্ষতের ভিতে স্পর্শ করা বা ড্রেসিং খুলে ফেলা ইত্যাদির জন্য তা হতে পারে। আগে বর্ণিত ক্ষতের পরিচর্যা নীতিগুলি সংক্রমণ প্রতিরোধে সহায়তা করবে।

ক্ষতের ড্রেসিং করার সময়, নিচের ক্লিনিক্যাল সংক্রমণের চিহ্নগুলি রয়েছে কি না খতিয়ে দেখুন:

- ক্ষত থেকে ছড়িয়ে পড়া লালভাব
- ঘন নিঃসরণ/পুঁজ
- বর্ধিত গন্ধ/দুর্গন্ধ
- ক্ষত থেকে আগের চেয়ে অনেক বেশী তরল নিঃসৃত হওয়া
- জায়গাটিতে যন্ত্রণা বেড়ে যাওয়া ও তা নরম হয়ে যাওয়া
- জ্বর
- সেরে না ওঠা (চার সপ্তাহের মধ্যে একটি কাটা সেরে যাওয়া এবং ক্ষতচিহ্নের দাগ দেখা যাওয়া উচিৎ)
- রক্তপাত, যা একটি 'আটকে যাওয়া' ড্রেসিং-এর সাথে সংশ্লিষ্ট নয়
- জায়গাটিতে বর্ধিত তাপ/ফুলে যাওয়া
  *সাধারণক্ষেত্রে সেরে ওঠার শুরুর দিকে ক্ষত সামান্য ফুলে যায় বা লাল হয়ে যায়, তবে কয়েক দিন পর তার উন্নতি হওয়া উচিৎ।

যদি উপরের তিন বা তার বেশি চিহ্ন উপস্থিত থাকে, সেক্ষেত্রে একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের দ্বারা ক্ষতের পরীক্ষা করা উচিৎ (SPA-র সাথে যোগাযোগ করুন)। তাছাড়াও অ্যান্টিবায়োটিক চিকিৎসার জন্য পর্যালোচনাকৃত হওয়ার জন্য আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করা উচিৎ।

ড্রেসিং সংক্রান্ত পরামর্শ

আপনার প্রারম্ভিক অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হবে যে, আপনার কত ঘন ঘন ড্রেসিং পরিবর্তন করা উচিৎ।

এর প্রমাণ পাওয়া গিয়েছে যে, খুব ঘন ঘন ড্রেসিং পরিবর্তন করলে তা সংক্রমণের ঝুঁকিকে বাড়িয়ে দিতে পারে এবং নতুন টিস্যুর বৃদ্ধিকে বাধাপ্রাপ্ত করতে পারে। তাই ড্রেসিংটিকে শুষ্ক ও পরিষ্কার রেখে এবং শুধুমাত্র আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের পরামর্শ অনুযায়ী পরিবর্তন করে সেটিকে সুরক্ষিত রাখা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

যেহেতু স্থিত ড্রেসিংটি শোষণ করে, ড্রেসিং-এর উপরের অংশের তন্তুতে নির্যাসগুলি থাকবে এবং রং ফিকে হয়ে যাওয়া চোখে পড়বে।