

اپنے زخموں کی دیکھ بہال خود کرنا

معلومات برائے مریض

لیسٹر شائر پارٹنرشپ NHS ٹرسٹ واؤنڈ کلینکس میں آپ کا خیر مقدم ہے۔ یہ کلینکس ایسے بالغ افراد کے لیے ہیں جو گھر میں مقید نہ ہوں اور انہیں کسی رجسٹرڈ نرس یا صحت نگہداشت سے متعلق پیشہ ور کے ذریعہ تشخیص کرانے یا اپنے زخم کو دکھانے کی ضرورت ہو۔

میں کس چیز کی توقع کر سکتا / سکتی ہوں؟

بہترین علاج کے منصوبہ کی شناخت - اپنا خیال آپ رکھنے - کے لیے آپ کے زخم کی تشخیص ایک رجسٹرڈ نرس کے ذریعہ کی جائے گی۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ اس تجویز سے خوش ہیں آپ کے ساتھ تبادلہ خیال کیا جائے گا۔

آپ کو اس بارے میں تعلیم دی جائے گی کہ اپنے زخم کی دیکھ بہال کیسے کریں اور انفیکشن کے خطرہ کو کم سے کم کرنے کے لیے اس بابت مشورہ دیا جائے گا کہ محفوظ طریقہ سے پٹیاں کیسے تبدیل کریں، انفیکشن کی نشانیوں کی نگرانی کیسے کریں اور اگر آپ کے پاس تشویشات ہوں تو کن سے رابطہ کریں۔

آپ کے اگلے اپائنٹمنٹ کا انحصار آپ کے زخم، آپ کی علامات اور آپ کی ابتدائی ملاقات میں صحت نگہداشت سے متعلق پیشہ ور کے طبی فیصلہ پر ہوگا۔ آپ کو کافی مقدار میں مرہم پٹی کے سامان فراہم کیے جائیں گے جو کہ آپ کے فالو اپ اپائنٹمنٹ تک کے لیے کافی ہوں گے۔

اپائنٹمنٹ کی مدت اور تعداد آپ کے زخم کی نوعیت کے لحاظ سے مختلف ہوگی؛ اس کا تعین کلینک نرس کے ذریعہ کیا جائے گا۔

اگر آپ اپنے اپائنٹمنٹ پر حاضر ہونے سے قاصر ہوں تو برائے مہربانی SPA سے 0300 300 7777 پر رابطہ کریں اور کم از کم 24 گھنٹے پہلے منسوخی کی اطلاع دیں۔ ایسا کرنے سے یہ اپائنٹمنٹ کسی اور کو دیا جا سکے گا۔ کسی بھی ایسے مریض کو جس نے اپنے اپائنٹمنٹ پر حاضری نہ دی ہو اور اس کو منسوخ بھی نہ کرایا ہو اسے 'حاضر نہیں ہوا' (DNA) کے زمرہ میں رکھ کر کلینک سے ڈسچارج کر دیا جائے گا۔

ہدایات

ذیل میں ایک جدول دیا گیا ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ ہماری سب سے زیادہ استعمال ہونے والی پٹیوں سے پٹی کی تبدیلیوں کی ضرورت کب ہوتی ہے۔

سافٹ پور	ٹیگاڈرم فوم	آلین جینٹل بارڈر
تبدیلی	کوئی تبدیلی نہیں	کوئی تبدیلی نہیں
	کوئی تبدیلی نہیں	کوئی تبدیلی نہیں
	تبدیلی	تبدیلی

زخم بھرنے کی نشانیاں

جب کبھی آپ اپنے جسم کے کسی حصہ میں کوئی زخم پاتے ہیں، تو یہ زخم بھرنے کے مخصوص مراحل سے گزرتا ہے۔ عام طور پر، چھوٹے زخم زیادہ جلدی بھر جاتے ہیں، جبکہ بڑے اور گہرے زخموں کے لیے زیادہ لمبا وقت درکار ہوتا ہے۔

ابتدائی سوجن - ایک ہفتہ سے زیادہ نہیں رہنا چاہیے

آپ کو زخم سے صاف سیال مادہ رستا ہوا نظر آ سکتا ہے، جو کہ ضرر رسیدہ جلد کو صاف کرنے اور جراثیم سے پاک کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ جلد کا سرخ ہونا، سوجن، اور چھونے پر تکلیف کی حالت پیش آ سکتی ہے۔

نئے نسیجوں کا نمو - یہ وہ کارروائی ہے جو عام طور پر دو تین ہفتے جاری رہتی ہے

سوجن کم ہونے کے بعد، نئے نسیج کی تشکیل شروع ہو جانی چاہیے۔ آپ کو زخم کے اوپر نئی جلد کی تشکیل نظر آنی چاہیے اور زخم کا دائرہ سمٹنا چاہیے۔

زخم کا نشان بننا

گہرے کٹنے کے زخم، جلد کے ادھیڑ جانے کے زخم، جلنے کے زخم کے نشان اکثر رہ جاتے ہیں، جو کہ کئی سال باقی رہ سکتے ہیں۔ ابتدائی پیڑی کی جگہ پر کوئی دھبہ بن سکتا ہے، اور آپ ملاحظہ کر سکتے ہیں کہ نئی جلد زیادہ سخت اور کم لچیلی محسوس ہوتی ہے۔ زخم کی شدت پر انحصار کرتے ہوئے، نشان دھیرے دھیرے مٹ سکتا ہے۔

اگر آپ کو یہ کتابچہ سمجھنے کے لیے مدد درکار ہو یا آپ اسے کسی مختلف زبان یا فارمٹ میں چاہتے ہوں، مثال کے طور پر، بڑے پرنٹ، بریل یا آڈیو میں، تو برائے مہربانی عملہ کے کسی رکن سے دریافت کریں۔



اپنی پٹی کیسے تبدیل کریں

زخم کی دیکھ بھال کے بنیادی اصولوں میں انفیکشن کی روک تھام کرنا اور شفا یابی میں تعاون کرنا ہے۔ ذیل میں آپ کے زخم کی دیکھ بھال کے لیے ایک بنیادی رہنمائی فراہم کی جا رہی ہے:

- پٹی بدلنے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں
- دھیان سے 'پرانی' پٹی ہٹا کر پھینک دیں
- زخم کو نل کے گرم پانی سے صاف کریں
- زخم کے چاروں طرف دھیان سے خشک کر لیں۔ **خشک کرتے وقت زخم کو نہ چھوئیں کیوں کہ فائبر اندر داخل ہو سکتے ہیں جو انفیکشن کا مرکز بنیں گے**
- انفیکشن کی کسی بھی نشانیوں کے لیے زخم کو دھیان سے دیکھیں
- جراثیم سے پاک پٹی سے دوبارہ اس طرح مریم پٹی کریں کہ سارے کنارے ڈھک جائیں
- ہاتھوں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں
- اگر آپ کے زخم کو بینڈیج کی ضرورت ہو تو اسے ایک جوڑے سے دوسرے جوڑے تک استعمال کرنا چاہیے، یعنی پیر کے انگوٹھوں کے نیچے سے ٹخنہ کے نیچے تک، کلائی سے کہنی تک۔

انفیکشن کی نشانیاں

متعدد عوامل کے ذریعہ زخم بآسانی انفیکشن کا شکار ہو سکتا ہے، یعنی ہاتھوں کو نہ دھونا، زخم کے نچلے حصہ کو چھونا یا پٹیوں کو ڈھیلا کر دینا۔ زخم کی دیکھ بھال کے جن اصولوں کی وضاحت پہلے کی گئی ہے ان سے انفیکشن کی روک تھام میں مدد ملے گی۔

زخم کی مریم پٹی کرتے وقت، طبی انفیکشن کی درج ذیل علامات کا دھیان رکھیں:

- جلد کا سرخ ہونا جو کہ زخم سے پھیل رہی ہو
- گاڑھا مواد/ پیپ
- زیادہ بدبو / تکلیف دہ بو
- زخم سے پہلے سے زیادہ سیال کا رساؤ
- اس حصہ میں زیادہ تکلیف اور چھونے پر درد ہونا
- بخار
- زخم مندمل نہیں ہو رہا ہے (کٹ جانے کی وجہ سے ہونے والا زخم چار ہفتوں کے اندر مندمل ہو کر نشان بن جانا چاہیے)
- جریان خون جو کہ 'دبا کر' پٹی کرنے سے وابستہ نہ ہو
- اس جگہ میں زیادہ گرمی/ سوجن
- *عام طور پر جب زخم مندمل ہونے لگتے ہیں تو اس میں تھوڑی سوجن ہو جاتی ہے یا وہاں پر جلد کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے، لیکن چند دنوں بعد اس حالت میں بہتری آ جانی چاہیے۔
- اگر اوپر ذکر کی گئی نشانیوں میں سے تین یا اس سے زیادہ موجود ہوں تو کسی صحت نگہداشت سے متعلق پیشہ ور (SPA سے رابطہ کریں) کے ذریعہ زخم کا جائزہ لیا جانا ضروری ہے۔ اینٹی بائیوٹک علاج کے لیے جائزہ کی خاطر آپ کو اپنے GP سے بھی رابطہ کرنا چاہیے۔

پٹی کرنے سے متعلق مشورہ

اپنے ابتدائی اپائنٹمنٹ میں آپ کو اس بارے میں مشورہ دیا جائے گا کہ آپ کو اپنی پٹیاں کتنی کثرت سے تبدیل کرنا چاہیے۔

شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ بہت زیادہ کثرت سے پٹیاں تبدیل کرنا انفیکشن کے خطرہ کو بڑھا سکتا ہے اور نئے نسیج کے نمو میں خلل ڈال سکتا ہے۔ لہذا، اپنی پٹیوں کو خشک اور صاف رکھ کر، نیز صرف اپنے صحت نگہداشت سے متعلق پیشہ ور کے مشورہ کے مطابق پٹیاں تبدیل کر کے محفوظ رکھنا ضروری ہے۔

جیسے جیسے پٹی اصل جگہ میں جذب ہو گی، نکلنے والا مواد پٹی کے اوپری حصہ میں جذب ہوگا اور رنگت میں تبدیلی نظر آئے گی۔