National Healthcare Group
Adding years of healthy life

நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கான வழிகாட்டி

காயப் பராமரிப்பு

உங்களுக்கு ஏன் காயம் ஏற்பட்டுள்ளது?

பல காரணங்களால் தோலில் ஏற்படும் காயம் அல்லது பாதிப்பு:

அறுவை சிகிச்சை

அழுக்கம்

காயம்

காயம் ஆறுவதை பாதிக்கக்கூடிய காரணங்கள் என்னென்ன?

- நீரிழிவு நோய், இருதய நோய்கள் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நாள்பட்ட மருத்துவ நிலைகள்
- புகைப்பிடித்தல்
- மோசமான சுகாதாரம்
- மோசமான ஊட்டச்சத்து
- காயத்தில் ஏற்படும் உள்ளூர் அல்லது நீண்டகால தொற்று
- காயம் உள்ள பகுதிக்கு போதுமான இரத்த ஓட்டம் இல்லாமை
- காயம் உள்ள பகுதியில் அழுத்தம் அல்லது அதிகப்படியான அசைவு

உங்கள் காயத்தை எவ்வாறு பராமரிப்பது?

காயக்கட்டை எப்போதும் சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் வைத்திருக்கவும். குளிக்கும் முன் காயக்கட்டை பாதுகாக்க பிளாஸ்டிக் உறையை பயன்படுத்தலாம்.

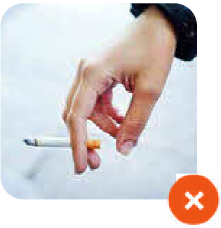
மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் அறிவுறுத்தாத வரை காயக்கட்டை மாற்ற வேண்டாம்.

மருத்துவர் அல்லது செவிலியரிடம் தெரிவிக்காமல் காயத்தில் பரிந்துரைக்கப்படாத பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டாம்.

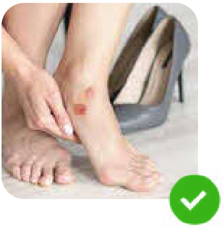
பரிந்துரைக்கப்பட்ட காயப் பொருட்களை ஜிப் லாக் பையில் அறை வெப்பநிலையில் நேரடி சூரிய ஒளி படாத இடத்தில் சேமித்து வைக்கவும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, எப்போதும் சர்க்கரையின் அளவை நன்கு கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

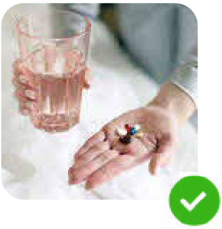
தடை இல்லாத பட்சத்தில், வீக்கத்தைக் குறைக்க நீங்கள் படுக்கும்போது கால்களின் கீழ் தலையணைகளை வைத்து கால்களை உயர்த்தி வைக்கவும்.



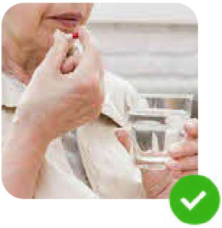
புகைப்பிடித்தல் காயம் ஆறுவதை பாதிப்பதால், புகைப்பிடிக்க வேண்டாம்.



காயம் உள்ள இடத்தில் அழுத்தம் மற்றும் உராய்வை தவிர்க்கவும்.



பரிந்துரைக்கப்பட்ட வாய்வழி நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்துகளை முழுமையாக எடுத்துக்கொள்ளவும்.



காயக்கட்டு மாற்றும் சந்திப்பின் போது வலியைக் குறைக்க, பரிந்துரைக்கப்பட்ட வலி நிவாரண மருந்துகளை முன்கூட்டியே எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய காய தொற்றின் அறிகுறிகள் என்னென்ன?

- காய்ச்சல்
- காயப் பகுதியில் திடீரென வலி அதிகரித்தல்
- காயப் பகுதியில் வீக்கம், சூடு, சிவப்பு நிறம் மற்றும் துர்நாற்றம் அதிகரித்தல்
- காயப் பகுதியில் இருந்து அதிகமான கசிவு அல்லது சீழ் வெளியேறுதல்

மேற்கண்ட அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவும்.

Copyright © 2025 National Healthcare Group

NHG-NUR-BRO-2024-00059-TV1