



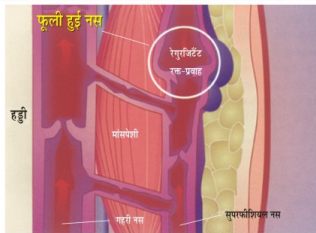
नसें धक कयों जाती हैं ?

अपनी मनमानी भावों भीमामें और जीवनशैली तथा व्यायाम की कमी को वजह से, मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है, जो नसों के अनगिनत रोगों की समस्याओं से जूझता रहता है।

व्यायाम की कमी और दिन में घंटों खड़े रहने या बैठे रहने की मुद्रा, आपको वेनस प्रणाली पर काफी दबाव डालती है। मांसपेशी-पॉम्पिंग प्रणाली, रक्त को वापसी-क्रिया से ठीक तरह मदद नहीं करती। कोई जेनेटिक पूर्वाभ्यास और बढ़ती हुई उम्र या सहयोगी हार्मोनल प्रवृत्तियों के साथ-साथ बार-बार गर्भधारण भी व्यक्ति को प्रतिकूल स्थितियों में डाल देता है।

नसें दिनोदिन फूलती जाती हैं। उनके फैले हुए डायामीटर की वजह से, वाल्वों का बंद होना रुक जाता है। रक्त पीछे की तरफ प्रवाहित होने लगता है और सुपरफ़ीशियल नसें, जिसे मांसपेशियों या हड्डियों, यथास्थान स्थित नहीं रह पाती हैं, इसलिए नसें फूल जाती हैं और वे सर्पिल वैरिकोस नसें बन जाती हैं।

ये वैरिकोस नसें क्या हैं ? डॉक्टरों भाषा में वैरिकोस की व्याख्या है - अस्वाभाविक ढंग से, स्थायी तौर पर फूली हुई नसें। इस प्रकार की नसें में व्यापारिक इलार्निस्टिडो, कभी भी पुनर्जीवित नहीं होती, जिसकी वजह से रक्त-प्रवाह का संचरण ठीक तरह नहीं हो पाता है।



वैरिकोस नसें किस वजह से बनती हैं ?

वैरिकोस निम्नलिखित तीन सहयोगी कारणों से विकसित होती हैं :

ऐसी किसी भी वजह से, जो पैरों की तरफ से ऊपरी दिशा में रक्त-प्रवाह में बाधा डालती है :

- कसे हुए कपड़े
- गर्भावस्था
- वे सखे खेल, जो पेट पर जोर डालते हैं या भारी वजन उठाते।
- क्रॉनिक (पुनरी) खांसी या कब्जा (जो पैर की नसों में पीछे से जबरदस्त दबाव डालते हैं)
- देर तक बैठने या पाल्थो मारकर बैठने से
- मोटापा
- ऐसी किसी भी वजह से, जो नसों की दीवार को ढाँसे की है :
- हार्मोमोस (पिल, माहवारी हारमोन्स, गर्भावस्था)
- शराब
- ताप

ऐसी किसी वजह से, जो मांसपेशी-पॉम्पिंग कार्य में बाधा डालती है या ख़त्म कर देती है :

- देर तक खड़े रहने या बैठे रहने की मुद्रा
- ऊँची एड़ियाँ
- पक्षाघात

पारिवारिक इतिहास :

नसों के रोगों में पूर्व-प्रवृत्ति की वंशगत संभावना काफी होती है। इसलिए यह सलाह दी जाती है कि परिवार के अन्य सदस्य भी कहीं इसके शिकार तो नहीं हैं, यह पता कर लें। आसान-सी जाँच, इस बारे में सारी जानकारी देती हैं।

वेनस रोग का पहला लक्षण क्या है ?

धके हुए पैर, फूली हुई एड़ियाँ, खूनख़ूनहाट या खूबजलाहट या पैरों में भीषण पीड़ा या और कोई संकेत नज़र आये, इससे पहले ये वैरिकोस, नसों के विकास के प्रारंभिक लक्षण हैं।

क्योंकि रक्त, हृदय की तरफ तेज़ी से वापस प्रवाहित होना बंद कर देता है, इन नसों का पानी, आस-पास की एड़ियों से लुप्त हो जाता है। नसें फूल जाती हैं, ख़ासकर एड़ियों के आस-पास की जगह। अब दिन भर आप जो भी काम करते रहे हों, अगर आप हर शाम ऐसी कोई सूजन देखें, तो समझ लें, वहाँ की नसें क्षतिग्रस्त हो चुकी हैं। अगर आपको त्वचा पर कोई सूजन नज़र आये, तो समझ लें, आपके शरीर में सुपरफ़ीशियल वैरिकोस नसें विकसित होने लगी हैं।

उस जगह नसों के कौन-कौन से रोगों की संभावना है ?

स्पाइडर नसें

ये काफी महीन-महीन रक्त-नलिकाएँ हैं, जो त्वचा के अन्दर मकड़ी के जाले की डिज़ाइन में फैली हुई हैं। ये चंद मिलीमीटर या सेंटीमीटर लम्बी होती हैं और ये पीछे के पैटर्न में स्थित हैं। स्पाइडर-नसें शायद ही कभी तकलीफ की वजह बनती हैं और ज्यादातर ये सिर्फ कॉस्मिक जंजाल होती हैं। बहरहाल, अपने नौसे स्थित वैरिकोस को भी सतर्क-संकेत हो सकती हैं।

वैरिकोस नसें (वेरीसेस)

अगर नसों की दीवार कोमल होकर फूल जाती हैं, वेनस वल्व्स का ठीक तरह बंद होना धम जाता है। खून जमने लगता है। नसें बेकाम हो जाती हैं। वक्त के साथ, यह विसर्पण रक्त-नलिकाओं को नेटवर्क तक ले जाता है। उपयुक्त थेरापी के अभाव में वैरिकोस नसें लगातार फैलती जाती हैं। उनमें से कुछेक संभावित परिणाम निम्नलिखित हैं :-

नसों की जलन (फ्लेबिटिस)

नसों में ज्वलनशीलता के लक्षण हैं - नसों की जगह लाल-लाल निशान, सूजन, अतिशय गर्म हो जाना और भयंकर दर्द।

श्रॉम्बोसिस

खून का हृदय तक वापसी रक्त-प्रवाह, अपसामान्य हो जाता है। बहुत संभव है कि नलिकाओं की दीवार में, खून के धक्के (श्रॉम्बो) बनने लगें। खून के ये धक्के, नसों की राह में बाधा डालते हैं और रक्त का वापसी-प्रवाह रुक जाता है। वेनस प्रणाली में और अधिक क्षति होती है। ऐसी स्थिति में, **पहला लक्षण है, कि पैर का निचला हिस्सा सूज जाता है, साथ ही मुर्माकिन है कि अतिशय ताप, दर्द और भारीपन का अहसास शुरू हो जाये।** किसी डॉक्टर से इसका इलाज कराना ज़रूरी है, क्योंकि बहुत संभव है कि रक्त का कोई धक्का, फेफड़े में चला जाये, जो जीवन के लिए ख़तरा बन सकता है।

ओपेन लेग अल्सर (पांव का अल्सर)

चूंकि ऑक्सीजनहीन रक्त प्रवाहित नहीं होता, इससे पुष्टि नहीं मिलती और हानिकारक तत्व बढ़ जाते हैं। इस वजह से कोशिकाएँ काफी क्षतिग्रस्त हो जाती हैं और टिशू मरने लगते हैं। मुर्माकिन है, क्रॉनिक घाव उभर आयें। यह क्रॉनिक घाव तभी भर सकता है, जब इस स्थिति के कारणों को ख़त्म कर दिया जाये यानी फूली हुई वैरिकोस नसों का इलाज किया जाये।



नसों की उपयुक्त थेरापी क्या है ?

नसों के कम्प्रेशन मोजे, सहायक दवाएँ और स्वस्थ जीवनशैली

वेनस रोग कभी जड़ से नहीं मिटता। दुर्भाग्यवश त्रुटिपूर्ण वेनस वल्व्स और सूजी हुई नसें, अपनी यथास्थिति में कभी भी नहीं लौट सकाईं। इसके दो विकल्प ज़रूर उपलब्ध हैं, जो इन्वेसिव इलाज हैं, जिसमें त्रुटिपूर्ण नसें स्क्लिरोसिड या ऑपरेशन द्वारा, काटकर अलग कर दिये जाते हैं और दूसरा विकल्प है-कन्वेंशनल थेरापी।

कम्प्रेशन थेरापी

कन्वेंशनल थेरापी का लक्ष्य है, कम्प्रेशन, व्यायाम थेरापी और दवाओं के द्वारा इस स्थिति में सुधार लाना। कम्प्रेसिव थेरापी इसका आधार है। कुछेक मामलों में, शुरू में पैरों की सूजन घटाने के लिए कम्प्रेशन बैंडेज इस्तेमाल करना ज़रूरी हो जाता है।

मौल्य, नसों के डायमीटर हैं और कम्प्रेशन बैंडेज और कम्प्रेशन कम कर देते हैं, ताकि वेनस वल्व्स द्वारा बंद होने लगें और रक्त को गलत दिशा में प्रवाहित होने से रोक सकें। यथा, हृदय से फायले पर इस क्रिस्म की थेरापी कराने के बाद, अधिकांश मरीजों के लिए शुरू से हो, टिशू को कम्युन करने के लिए आधुनिक मॉडलक कम्प्रेशन मोजे इस्तेमाल किये जायें।

मैडिकल कम्प्रेशन मोजे, नये वैरिकोस नसों का बनना रोक देते हैं और विद्यमान वेनस रोग को नियंत्रण में रखते हैं। **वेनस रोग का अलग इलाज न किया जाये, तो वह दिनोदिन भयंकर रूप धारण कर लेगा और यह इक्रॉनिक बन जायेगा।** इसीलिए यह ख़ासतौर पर ज़रूरी है कि यह रोग धर्म्यकर रूप न ले या यह तकलीफ न बढ़ जाये, इससे बचाव के लिए अपने कम्प्रेशन मोजे लगातार पहने रहें।



कॉम्प्लेक्स कम्प्रेशन थेरापी

आपकी नसों को वजन के सही-सही माप द्वारा अतिरिक्त स्वस्थकर सहारा दिया जा सकता है। इस कम्प्रेशन मोजे में मशीनी तौर पर रचनात्मक प्रभाव मौजूद है। हार्स चैस्टेन्ट एक्सट्रेन्ट जैसे तत्व, नसों की दीवार पर, एक भीतरी सॉलिग प्रभाव डालते हैं।

मेडीवेन™ त्वचा-देखभाल प्रोडक्ट्स

इसमें हार्स चैस्टेन्ट एक्सट्रेन्ट मौजूद है और यह उनलोगों के लिए ख़ासतौर पर डिज़ाइन किया गया है, जो कम्प्रेशन मोजे पहनते हैं। मेडीवेन जेल, दिन के समय कम्प्रेशन मोजे के अन्दर पांव को ठंडा रखती है। शाम को मेडीवेन क्रॉम, अगले दिन को आवश्यकताओं के लिए, धकी हुई त्वचा को आवश्यक पुष्टि और देखभाल प्रदान करती है। दिन भर 24 घंटों के अधिकतम देखभाल के लिए, ख़ासतौर पर सूखी पपड़ीदार त्वचा के लिए, मेडीवेन क्रॉम के रूप में विकसित किया गया है।



मेडिकेशन

यह कहा जाता है कि ऐसी कोई सर्व-समग्र औषधि नहीं है, जो नसों को, ख़ासकर पैरों की बीमार नसों को पूरी तरह निरोग कर दे। लेकिन एक उपयुक्त पूरक के रूप में, थेरापी के साथ-साथ मेडिकेशन का भी उपयोग किया जा सकता है।

नसों के लिए कई प्रकार के टॉनिक मौजूद हैं। जैसे वह दवा, जो नसों की दीवार में स्थित मांसपेशियों को पुनः सक्रिय करती है और नसों की इलास्टिक शक्ति को बढ़ाकर, रक्त के वापसी-बहाव को बढ़ा देती है। इसमें सुरक्षा देनेवाला, ओडेमा तत्व, इस प्रकार से डिज़ाइन किया गया है कि नसों की दीवार को चुन्चकौय बनाया जा सके और इस तरह टिशू में विद्यमान, बढ़ा हुआ बहाव रोक जा सके।

ये दोनो दवाएँ, कम्प्रेशन मोजे के साथ-साथ थेरापी में मदद करेंगी और स्पष्ट रूप से पौधों में तनाव और भारीपन के अहसास को कम करेंगी। इनमें सर्वाधिक महत्वपूर्ण और सर्वाधिक परिचित, सक्रिय तत्व है, हार्स चैस्टेन्ट एक्सट्रेन्ट (एसिन)

मेडीवेन, केचर डूओ- नस-थेरापी द्वारा आपकी समग्र देखभाल

ऑपरेशन, स्क्लिरोसिस और लेज़र

आपके लिए कौन-सा इलाज बेहतर है, यह फैसला आपका डॉक्टर करेगा। काफी महीन स्पाइडर (मकड़ीनुमा) नसों का इलाज लेज़र से किया जा सकता है। लेज़र महीन सुपरफ़ीशियल नसों में स्थिर रक्त को गर्म कर देता है और उन्हें विलुप्त कर देता है।

स्क्लिरोसिस में एक ऐसा तत्व है, जो महीन सूई से बीमार नसों में इन्जेक्ट कर दिया जाता है। इस तरह से जलन और स्थायी बीमार नसों को हमेशा-हमेशा के लिए ठीक कर देता है।

अपेक्षाकृत वैरिकोस यानी स्प्रोन नसें, डॉक्टरों इलाज के ज़रिये, बिस्कुल टूटा दी जाती हैं। आज, ये डॉक्टरों तरीके, इस हद तक उपयुक्त बनाये गये हैं कि इस तरीके का ऑपरेशन, कोई भी स्पष्ट निशान नहीं छोड़ता और स्वस्थ नसें बिस्कुल जस की तस सुरक्षित रहती हैं।

इक्सरसाइज (व्यायाम) थेरापी

सबसे अधिक महत्वपूर्ण यह है कि थेरापी की सफलता ही पर्याप्त व्यायाम है। सभी व्यायाम और विविध खेल (टहलना, तैरना, जिम्नास्टिक, सार्वाकिलिंग, क्रॉस-कंट्री दक्षताएँ और नृत्य), जो जोड़ों का गतिशील रखते हैं और पावों की मांसपेशियाँ इस तरह, उपयुक्त तरीके से सक्रिय रहती हैं। बहरहाल, भारी वजन उठाना और उछलना-कूदना बर्जित हैं।

नसों के मरीजों के लिए ख़ासतौर के व्यायाम डिज़ाइन किये गये हैं। इसके अच्छे नतीजे पाने के लिए, नसों के व्यायाम नियमित रूप से, दिन भर से दो बार, कम से कम 10 मिन्ट तक ज़रूर करें। अपने थेरापिस्ट से आवश्यक निर्देश और सहायक-उपकरण की मांग की। जैसे, नसों का व्यायाम। यह जिम्नास्टिक बैंड आमतौर पर नसों की मांसपेशियों का सहायक होता है।

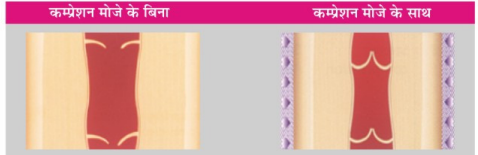
मेडिवेन™ नॉईक वार्किंग टिक्ट्स, असाधारण रूप से उपयुक्त है, नसों और लिम्फैटिक रोगों के मरीजों के लिए यह काफी सहायक उपाय है।

कम्प्रेशन मोजे कैसे कार्य करते हैं ?

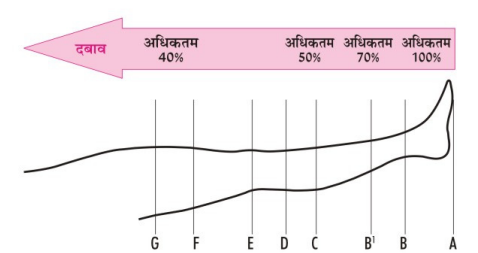
कम्प्रेशन मोजे कैसे कार्य करते हैं, यह बताना बेहद आसान है : मोजे का दबाव, नसों के व्यास को संकुचित करता है। वेनस वाल्व दबाव बंद हो सकते हैं और इस तरह पैरों के रक्त के बहाव को नीचे प्रवाहित होने में कमी आ सकती है।

नसों का अपेक्षाकृत छोटे व्यास का मतलब है कि एक बार फिर रक्त का प्रवाह तेज़ हो जाता है, इस वजह से रक्त के पिंड या थ्रामबोस की रोकथाम करता है। डॉक्टरों तौर पर, पैरों से लेकर, ज़ायों तक की रक्त धारा को हृदय तक वापस पहुंचने के दबाव में, निर्धारित गिरावट आती है। जब पांव हिलते हैं, तो ये मोजे मांसपेशियों के लिए बाहरी बोधा को सृष्टि करते हैं, जो प्रभावशाली मांसपेशी-पॉम्पिंग का कार्य करता है।

कम्प्रेशन मोजे पहनना, आमतौर पर अभिय नहीं लगता और अक्सर ये मोजे पहनने का सुझाव दिया जाता



है। अगर आप सही-सही फिट होने वाले मोजे पहनते हैं, तो यह तत्काल राहत देता है और इसके सुपरिणाम भी स्पष्ट नज़र आते हैं तथा यह आपके पैरों की असली शान है।



मेरे लिए कौन-से कम्प्रेशन मोजे सही होंगे ?

सही मोजों के चुनाव में आसान नियम है, वेनस प्रणाली में जितना अधिक नुकसान है और पांवों के टिशू जितने अधिक कोमल हैं, मोजें उतने मोटे और मजबूत होने चाहिए।

कम्प्रेशन श्रेणियाँ

नसों से स्पष्ट रोग, जितने गंभीर होते हैं, उतने ही अधिक दबाव की ज़रूरत पड़ती है। दबाव की चार मान्य श्रेणियाँ हैं :

सीसी	विवरण	दबाव	प्रयोग
1.	हल्के दबाव	18-21 एमएमएचजी	काफी-देर तक खड़े रहने और गर्भावस्था के दौरान धकान, भारी पांव
2.	मध्यम दबाव	23-32 एमएमएचजी	वैरिकोस नसें उभरी हुई, सूजे हुए पांव, नसों में जलन के बाद, स्क्लिरो थेरापी या ऑपरेशन के बाद, गर्भावस्था के दौरान वैरिकोस नसों के मामलों में
3.	मजबूत दबाव	34-46 एमएमएचजी	गहरी नसों में थ्रॉम्बोसिस के बाद, पैरों में लगातार सूजन, पैरों में हुए अल्सर के बाद।
4.	अतिरिक्त मजबूत दबाव	49 एमएमएचजी या उससे ज्यादा	काफी स्पष्ट, ज्यादा साफ सूजन, लिम्फोडिडिया

कम्प्रेशन थेरापी के बारे में मुझे क्या-क्या जानने की ज़रूरत है ?

कम्प्रेशन मोजे कब नहीं पहनना चाहिए ?

अगर आपको रक्त संचरण की समस्या है, जो आपके पैरों की धमनियों पर असर कर रहा हो या हृदय की ऐसी कोई तकलीफ हो, जिसका इलाज मुश्किल हो, इस बारे में आप अपने चिकित्सक से सलाह करें। अगर डायबिटीज की वजह से आपके पैर सूज हो गये हों, तो भी सावधानी ज़रूरी है।

आप अस्पताल में जो मोजे पहनते हैं, उन मोजों और ऐंटीथ्रोम्बोसिस मोजों में क्या फर्क है ?

कम्प्रेशन मोजों में एंटी से कंधों तक एक पारिभाषित क्रम होता है। सहायक मोजों और कम्प्रेशन मोजों में, यही मुख्य फ़र्क है, जो मानदंड नहीं माना जाता। इसका मतलब है कि सिर्फ कम्प्रेशन मोजे ही डॉक्टरों तौर पर आसरादार हैं।

सहायक मोजे, रोकथाम के लिए पहने जा सकते हैं, लेकिन ये मोजे, कम्प्रेशन मोजों जैसे दबाव प्रदान नहीं करते।

अस्पताल में ये सफेद मोजे तभी इस्तेमाल किये जाते हैं, जब मरीज काफी लम्बे अर्से से बिस्तर पर पड़ा हो। इन मोजों को ऐंटी थ्राम्बोसिस मोजे कहते हैं, क्योंकि मरीज जब लम्बे अर्से तक बिस्तर पर पड़ा हो, तो ये खून के पिंड बनने से रोकते हैं। ये ख़ासतौर पर आराम करते हुए पावों के लिए होते हैं और चलते-फिरते मरीजों के मामलों में, अपना उद्देश्य पूरा नहीं करते।