

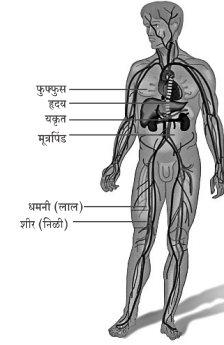
रूग्ण माहिती पुस्तिका

medi
I feel better
www.medi.de

रक्ताभिसरणात शिरा कोणते कार्य करतात ?

रक्तवाहिनी आणि शीर

शरीरातील सर्व पेशींना आवश्यक त्या पौष्टिक पदार्थांच्या व प्राणवायूच्या पुरवठ्याची गरज असते. शरीरभर ताजे रक्त अविरतपणे पोहोचविण्याचे कार्य रक्तवाहिन्या करतात. रक्तवाहिन्यांमध्ये उच्च दाबाने रक्त पोहोचविण्याचे



काम हृदय करते. उच्च दाबावात तग धरून राहण्यासाठी त्या मजबूत पेशींनी बनलेल्या असतात. “कॅपिलरी” नामक सूक्ष्म रक्तवाहिनींमध्ये पौष्टिक पदार्थांची देवाण घेवाण केली जाते. अशुद्ध रक्तवाहिन्या वापरलेले रक्त हृदयाकडे आणि ते शुद्ध करून पुन्हा प्राणवायू भरण्यासाठी इतर अवयवांसह फुफुसांकडे पाठविण्याचे (वाहतुकीचे) काम शिरा करतात. धमनीपेक्षा अशुद्ध रक्तवाहिनीच्या भिती पातळ असतात आणि पेशींचा थर कमकुवत असतो म्हणून धमनी प्रमाणे जास्त दाबावात अशुद्ध रक्तवाहिनी तग धरत नाही. “कॅपिलरी” नामक सूक्ष्म रक्तवाहिनींमध्ये पोहोचताच दाब नाहीसा होतो. गुरुत्वाकर्षण शक्तीच्या विरुद्ध, पायांपासून रक्त परत वाहत नेणे या कामी “सक्शन पंप” म्हणून फक्त हृदय पुरेसे नाही. पायांपासून हृदयापर्यंतचे हे दीड मीटर अंतर पार करण्यासाठी निसर्गाने मानवाला विविध/बहुविध यांत्रिक संरचनेने सुसज्ज केले आहे. वापरलेल्या रक्ताची ने-आण करण्याबरोबरच साठवण आणि तापमान नियंत्रणाचे काम अशुद्ध

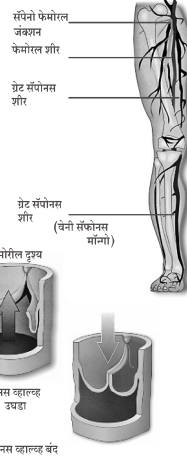
रक्तवाहिनीचेच आहे. उष्णतामान वाढते तेव्हा या रक्तवाहिन्या प्रसरण पावतात आणि जास्त रक्त घेतात जेणे करून बाह्यत्वाचा थंड राखली जाईल.

रक्ताभिसरण प्रणाली

अशुद्ध रक्तवाहिन्या आपल्या पायाच्या पृष्ठभागावरून धावतात आणि त्वचेच्या स्तरांपासून रक्त संग्रहण करतात. ह्या भागाला पृष्ठभागीय रक्ताभिसरण प्रणाली म्हणतात. या प्रणाली द्वारे जमा झालेले रक्त, आपल्या पायातील पेशींनी वेढलेल्या खोलवरच्या रक्ताभिसरण प्रणालीमध्ये वाहून नेले जाते. ही खोलवरची रक्ताभिसरण प्रणाली “मसल पंपिंग” क्रियेने रक्त परत हृदयाकडे वाहून नेते.

रक्ताभिसरणावर नियंत्रण ठेवणारी झडप (व्हाल्व्ह)

अशी झडप रक्ताला परत खालच्या दिशेने वाहण्यास प्रतिबंध करते. ही “नॉन-रिटर्न व्हाल्व्ह” प्रमाणे एकाच दिशेने रक्त प्रवाहित होवू देतात, मुख्यत्वे पायाकडून हृदयाच्या दिशेने. ते मातीच्या कणाप्रमाणे दिसतात आणि शिरांचा मध्य व भिती यांना जोडून आधार देतात. मसल पंपिंगमुळे रक्त वरच्या दिशेने प्रवाहित होते तेव्हा ही झडप (व्हाल्व्ह) उघडते. गुरुत्वाकर्षणामुळे रक्ताने उलट दिशेने वाहण्याचा प्रयत्न केल्यास ती (झडप/व्हाल्व्ह) बंद होते.



भारतातील एकमेव आयातक आणि वितरक



पुष्पांजली सेल्स प्रमोशन, 16, गणेशचंद्र अँव्हेन्यू, कोलकाता 700 013
दूरध्वनी : 2236 0368 / 67, फॅक्स : (033) 2221 7335, Helpline : 91633 60368
ई-मेल : pushpanjali@vsnl.com वेब साइट : www.pushpanjaligroup.com

एक आयू एस ओ 9001 : 2008 प्रमाणित संस्था

दिल्ली कार्यालय : 9810549981

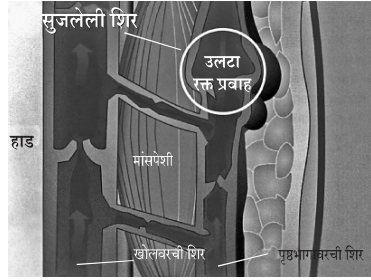
शिरा का थकतात ?

प्रामाणिक, नैतिक दृष्टीकोन आणि अतिशय कमी व्यायामाची जीवनशैली यामुळे मनुष्य हा एकच असा प्राणी आहे, ज्याला अनेक प्रकारच्या शिरांच्या रोगांशी झुंजावे लागते.

व्यायामाची कमतरता आणि दिवसभर तासतास उभे राहणे अथवा बसून राहणे आपल्या रक्ताभिसरण प्रणालीवर दबाव उत्पन्न करते. मांसपेशींची-पंपिंग प्रणाली रक्त परत पाठविण्याची क्रियेत व्यवस्थितपणे मदत करीत नाही. अनुवंशिक रोगप्रवणता, वाढते वय किंवा कॉन्ट्रिब्यूटरी हार्मोनल फॅक्टर्स या बरोबरच वारंवार गरोदरपणामुळे अधिक प्रतिकूल परिस्थिती निर्माण होते.

शिरा अधिकाधिक सुजतात. त्यांचा व्यास वाढल्याने व्हॉल्यूम व्यवस्थित बंद होवू शकत नाही. रक्त उलट दिशेने प्रवाहित होते आणि मांसपेशी व हाडांनी नीट न धरून ठेवलेल्या पृष्ठभागावरील शिरा सुजतात आणि दुषित रक्तामुळे फुगलेल्या या शिरा नागमोडी दिसतात.

व्हॅरिकोज शिरा काय आहेत? अनैसर्गिकपणे आणि कायमच्या सुजलेल्या शिरांचे वर्णन करण्यासाठी वापरली जाणारी एक वैद्यकीय संज्ञा आहे "व्हॅरिकोज." या शिरांना नैसर्गिक ताणक्षमता पुनःप्राप्त करता येत नाही ज्यामुळे त्या रक्तसंचारण ठीक राखू शकत नाहीत.



व्हॅरिकोज शिरा कशामुळे तयार होतात ?

खालील तीन मुख्य कारणांमुळे व्हॅरिकोज शिरांचे विकसन होते.

अशा कोणत्याही कारणाने, ज्यामुळे पायातील वरच्या दिशेने होणाऱ्या रक्तप्रवाहात अडचण आल्याने.

- घट्ट कपडे
- गरोदरपणा
- पोटावर दाब पडणारे आणि अधिक वजन उचलावे लागणारे खेळ
- जुनाट खोकला, बद्धकोष्ठता (जो पायाच्या मागील बाजूच्या शिरांमध्ये जोरदार तणावास कारणीभूत ठरतो)
- स्थूलता

इतर काही जे शिराभित्तिकांना शिथिल करते:

- हॉर्मोन्स (गर्भनिरोधक गोळी, मासिक पाळीच्या पूर्णविरामावस्थेतील हॉर्मोन्स, गरोदरपणा)
- अल्कोहोल
- उष्णता

अशा कोणत्याही कारणाने, ज्यामुळे मांसपेशींच्या पंपिंग क्रियेत अडथळा येतो किंवा ती नष्ट करते.

- दीर्घकाळ बसून किंवा उभे राहणे
- उंच टाचांच्या चपला
- अर्धांगवायू

पारिवारिक इतिहास

शिरांच्या रोगामध्ये अनुवंशिक रोग प्रवणतेची शक्यता असते. तरी कुटुंबातील इतर सदस्यांना याची बाधा होवू नये म्हणून योग्य ती दक्षता घ्यावी, असा सल्ला देण्यात येतो. एक सोपी अशी शिर तपासणी या बद्दल माहिती देवू शकते.

वेनस रोगाचे पहिले लक्षण कोणते ?

थकलेले पाय, सुजलेला घोटा, पायात मृम्या येणे आणि खाजणे किंवा पायात तीव्र वेदना होणे, हे व्हॅरिकोज शिरा विकसनाचे पहिले लक्षण असू शकते, त्या अगोदर इतरही लक्षणे दिसू शकतात. हृदयाकडे होणारा रक्त प्रवाह योग्य त्या वेगाने न झाल्यामुळे शिरांमधील पाणी आसपासच्या पेशींमध्ये वाहून जाते. सूज येवू शकते, विशेषतः घोटा भावती. दररोज सायंकाळी अशी सूज निदर्शनास आल्यास तुमच्या शिरांना हानी झाल्याची शक्यता आहे, मग दिवसभर तुम्ही काहीही करत असा. त्वचेच्या पृष्ठभागावर अशी सूज जर आपण पाहू शकत असाल तर आपणास आधीपासूनच दुषित रक्तामुळे फुगलेल्या शिरा आहेत.

तेथे शिरांचे कोणते रोग आहेत ?

स्पायडर/कोळी शिरा

या अतिशय सूक्ष्म रक्तवाहिन्या आहेत ज्या त्वचेच्या आतील पृष्ठभागावर पसरलेल्या असून कोळयाप्रमाणे त्यांची रचना दिसते. त्या काही मिलीमिटर किंवा सेंटिमिटर लांबीच्या असून त्यांची रचना पंख्याच्या आकाराची असते. स्पायडर/कोळी शिरा क्वचितच त्रासाचे कारण ठरतात आणि बहुतेक वेळा प्रसाधनिक उपद्रवकारक आहेत. तरीही खालील व्हॅरिकोज शिरा धोक्याचा इशारा असू शकतात.

दुषित रक्तामुळे सुजलेल्या शिरा/व्हॅरिकोज शिरा (=व्हॅरिक्स)

शिरांच्या भिती नरम झाल्या आणि सुजल्या की वेनस व्हॉल्यूम व्यवस्थित बंद होत नाही. रक्त गोठू लागते. वेळे बरोबरच ते रक्तवाहिन्यांना वळसे घेत नेटवर्ककडे सरसावते. योग्य थेरपी शिवाय व्हॅरिकोज शिरा चिकाटीने पसरत राहतात. काही संभाव्य परिणामांचे वर्णन येथे केले आहे.

शिरांचा दाह/आग होणे (फ्लेबिटिस)

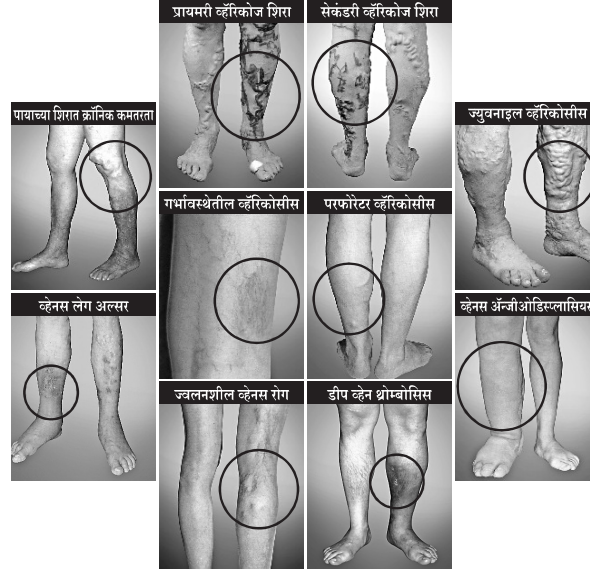
शिरांमधील दाहाची लक्षणे आहेत-शिरांच्या जागी लाल खूणा होणे, सुजणे, अतिशय आग होणे, आणि पूर्ण शिरेत तीव्र वेदना होणे.

रक्तपेशीतील रक्ताचे गोठणे (थ्रोम्बोसिस)

हृदयाच्या दिशेने होणारा उलटा रक्तप्रवाह असामान्य असेल तर शिरांच्या भिंतीवर रक्त गोठण्याचा मोठा धोका संभवतो. या गुठळ्या शिरामध्ये अडचण निर्माण करतात आणि अशाप्रकारे रक्ताचा उलटा प्रवाह थांबवला जातो. रक्ताभिसरण प्रणालीला अतिरिक्त नुकसान ओढवून घेतले जाते. पहिले लक्षण आहे-पायाचा खालचा भाग सुजणे या बरोबरच अतीदाह, वेदना व पाय जड वाटणे ही लक्षणे सुध्दा असू शकतात. डॉक्टरांकडून उपचार करणे गरजेचे आहे, कारण ही गुठळी फुफ्फुसात जाऊन प्राणघातक धोका होण्याची संभावना आहे.

उघड्या पायावरील त्रण/ओपन लेग अल्सर (लेग अल्सर)

शिरांमध्ये प्राणवायूची कमतरता असणारे रक्त प्रवाहित होत नसल्याने पोषक तत्वे व निरूपयोगी पदार्थांची देवाण घेवाण दुर्बल होते. यामुळे पेशींना गंभीर नुकसान होवून पेशी मरतात. परिणामस्वरूप जुनाट जखमा होवू शकतात. या जखमांचा उपचार करण्यासाठी त्याचे मुख्य कारण असणाऱ्या सुजलेल्या व्हॅरिकोज शिरांवर उपचार करावा लागतो.



तुमच्या शिरांसाठी कोणती थेरपी योग्य आहे ?

कम्प्रेसन मोजे, सहायक औषधे, आणि तुमच्या शिरांसाठी स्वस्थ जीवनशैली.

व्हेनस/शिरांचे रोग कधीच बरे होत नाहीत. दुर्दैवाने क्षतीग्रस्त व्हेनस व्हॉल्व्हस आणि सुजलेल्या शिरा पुर्वावस्थेत आणणे शक्य नाही. दोन विकल्प उपलब्ध आहेत - इन्व्हेसिव्ह (दळ्यात्मक) उपचार, यामध्ये शिरा आक्रसल्या जातात किंवा शल्यचिकित्सेद्वारे काढून टाकल्या जातात आणि कन्जर्व्हेटीव्ह (पुराणमतवादी) थेरपी.

कम्प्रेसन थेरपी

कन्जर्व्हेटीव्ह थेरपीचे ध्येय आहे, कम्प्रेसन, व्यायाम आणि औषधोपचाराद्वारे परिस्थितीत सुधारणा आणणे. कम्प्रेसन थेरपी यासाठी मुलाधार आहे. काही बाबतीत सुरुवातीला कम्प्रेसन बॅण्डेज गरजेचे आहे, पायावरील सुज कमी करण्यासाठी.

कम्प्रेसन मोजे आणि कम्प्रेसन बॅण्डेज हे दोन्हीही शिरांचा व्यास कमी करतात, त्यामुळे व्हेनस व्हॉल्व्ह परत बंद होवू शकतात जेणे करून चुकीच्या दिशेने होणारा रक्तप्रवाह थांबवला जातो - मुख्यत्वे हृदयापासून इतरत्र. या थेरपी नंतर, पण अगदी सुरुवातीपासून पेशींवर दाब ठेवण्यासाठी अधिकतर रुग्ण आधुनिक वैद्यकीय कम्प्रेसन मोजे वापरू शकतात. वैद्यकीय कम्प्रेसन मोजे नविन व्हॅरिकोज शिरा तयार होणे थांबवतात आणि विद्यमान व्हेनस रोग नियंत्रणात ठेवतात. व्हेनस रोगांवर उपचार न केल्यास ते भयंकर रूप धारण करून जुनाट प्रकारच्या रोगाचे रूप धारण करू शकतात. म्हणूनच तुमचे कम्प्रेसन मोजे वापरून होणारी सतत बिघाडाची गुंतागुंत वाढणे थांबवता येते.



medi

I feel better
www.medi.de

कॉम्प्लेक्स कम्प्रेसन थेरेपी

मापाच्या योग्य संयोगाने तुमच्या शिरांना बहुमूल्य अतिरिक्त पाठिंबा देता येवू शकतो. कम्प्रेसन मोजांचा परिणाम तांत्रिकदृष्ट्या रचनात्मक आहे. तांबूस पिगट रंगी अर्कासारख्या पदार्थाचा शिरांच्या भितीवर अंतर्गत दृढतेसाठी परिणाम होतो.

मेडीवेन® त्वचेची देखभाल करणारी उत्पादने.

यामध्ये आहे तांबूस पिगट रंगी अर्क (हॉर्स चेस्टनट एक्स्ट्रॅक्ट) आणि कम्प्रेसन मोजे वापरणाऱ्यासाठी खास संरचना. मेडीवेन जेल दिवसा कम्प्रेसन मोजांच्या आतील बाजूस थंडावा देते. सायंकाळी मेडीवेन क्रीम देते-थकलेल्या त्वचेला आवश्यक पोषण आणि उद्यासाठी आवश्यक त्वचेची देखभाल. दिवसातून चौवीस तास सर्वोत्कृष्ट देखभालीसाठी मेडीवेन क्रीम स्वरूपात विकसित केला आहे खास कोरड्या, खवलेदार त्वचेसाठी.



असे म्हणतात की व्हॅरिकोज शिरा बरे करणारे कोणतेही औषधोत्पादन नाही. तरीही या थेरेपीला सामंजस्य पूरक औषधोपचार करता येतो. अशा प्रकारचे व्हेन टॉनक्स आहेत, जे शिरांच्या तणावाचा दाब वाढवून उलटया रक्त प्रवाहाचा वेग वाढविणे आणि शिरांच्या भितीमधील पेशींना सक्रिय करण्यास औषधोपचार म्हणून वापरता येतात. ओडेमा संरक्षक साधनाची रचना अशी आहे की ते शिरांच्या भितीतून द्रव झिरपणे कमी करतो, अशा प्रकारे पेशींमध्ये अधिक द्रव गोळा होण्यास अटकाव निर्माण होतो.

कम्प्रेसन मोजा बरोबर दोन्ही औषधोपचार थेरेपीला सहाय्य करू शकतात आणि पायातील जडपणा व ताणाची जाणीव लक्षात येण्याजोगी कमी करतात, सर्वात महत्वाचा आणि चांगला ओळखला जाणारा सक्रिय पदार्थ आहे तांबूस पिगट रंगाचा अर्क (एसिन)

मेडीवेन, देखभाल जोडी-तुमच्या व्हेन (शिरा) थेरेपीसाठी अष्टपैलू देखभाल

शल्यक्रिया, शिरा (धमन्या) आक्रसणे आणि लेसर

तुमचे डॉक्टर टाकतील कोणत्या उपचाराची गरज आहे, सूक्ष्म स्पायडर/कोळी शिरांचा उपचार लेसरने करता येतो. लेसर प्रक्रियांमधील सूक्ष्म शिरामधले रक्त गरम करून खोडून काढते. शिरांच्या आक्रसण्यात समावेश असलेला पदार्थ सूक्ष्म सुईने बाधित शिरेत इंजेक्ट केला जातो. यामुळे प्रज्वलन उत्पन्न होवून बाधित शिर कायमस्वरूपी बंद होतो.

मोठ्या व्हॅरिकोज शिरा शल्यक्रियेने काढून टाकल्या जातात. आजकालची शल्यक्रिया पद्धती इतपत अचूक आहे की शल्यक्रियेनंतर सहजासहजी त्याच्या खुणा दिसून येत नाहीत आणि सर्व स्वस्थ शिरा शाबूत राहतात.



एक्सरसाइज (व्यायाम) थेरेपी

एकमेव सर्वात महत्वाची गोष्ट जी या थेरेपीच्या हमखास यशाची हमी देते, तो म्हणजे पुरेसा व्यायाम. सर्व व्यायाम आणि खेळ (फिरणे, पोहणे, जिम्नस्टीक, सायकलींग, लांबपल्ल्याची शर्यत, आणि नाचणे) जोडांना गतिशील ठेवतात आणि पायाच्या मांसपेशी सक्रिय, सुयोग्य राहतात. वजन उचलणे आणि उड्या मारण्यास मनाई आहे.

शिरांच्या रूग्णांसाठी खास व्यायामांची आखणी केली आहे. चांगले परिणाम प्राप्त करण्यासाठी शिरांचा व्यायाम दिवसातून दोनदा किमान दहा मिनिट पर्यंत करावा. व्हेन एक्सरसाइझ सारख्या उपकरणासाठी आणि योग्य निर्देशासाठी तुमच्या थेरेपिस्टची भेट घ्या. हा जिम्नस्टीक बॅण्ड व्यायाम करणे शक्य बनवितो, विशेषतः पायाच्या मांसपेशींना आधार देण्यास.

मेडीवेन 'नॉर्डिक बॉकींग स्टीक' वेनस आणि लसिकेच्या रूग्णांसाठी त्यांच्या मापाच्या अनुषंगाने विलक्षण सोयीस्कर आहे.

कम्प्रेसन मोजे कसे काम करतात ?

कम्प्रेसन मोजे कसे काम करतात याचा खुलासा करणे खूप सोपे आहे : मोजांचा दबाव शिरांचा व्यास संकुचित करतो. व्हेनस व्हॉल्व्ह परत बंद होवू शकतात अशा प्रकारे पायाच्या दिशेने होणारा उलटा रक्त प्रवाह कमी होतो.

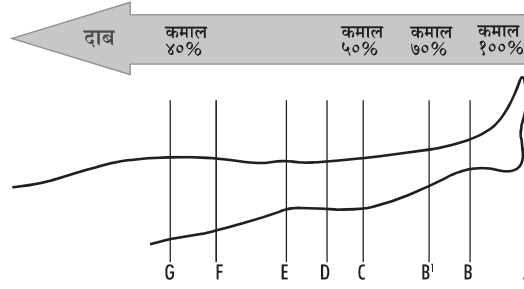
कमी व्यासाच्या शिरा म्हणजेच रक्त प्रवाह त्वरेने होतो यामुळे रक्ताच्या गुठळ्या किंवा थ्रॉम्बी होणे टाळले जाते, वैद्यकीय दृष्ट्या पायापासून मांड्यांपर्यंतचा रक्तप्रवाह हृदयापर्यंत पोहोचण्याच्या दबावात कमी होऊ शकतो. जेव्हा पाय हलतात तेव्हा मोजा बाहेरील मांसपेशींना आधार देतो, ज्यामुळे मांसपेशी - पंपिंग अधिक प्रभावशाली होतो.



स्नायूंना असणारा बाह्य अडथळा मांसपेशीय पंपिंग क्रिया अधिक प्रभावी करतो.



नेहमीच्या सल्याप्रमाणे कम्प्रेसन मोजे वापरणे सहसा अप्रिय वाटत नाही. जर तुम्ही योग्य प्रकारे घट्ट बसणारे मोजे वापराल, तर त्वरीत लक्षात येण्याजोगा सुखद परिणाम मिळेल, आणि तुमच्या पायांना खरा उपचार.



कोणता कम्प्रेसन मोजा माझ्यासाठी योग्य आहे ?

योग्य निवडीसाठी अंगठ्याचा नियम हा सर्वात सोपा नियम आहे. व्हेनस प्रणाली भयंकर क्षतिग्रस्त झाली असेल आणि पायाच्या पेशी नरम असल्यास जाड आणि घट्ट मोजे वापरले पाहिजेत.

कम्प्रेसन प्रकार

व्हेनस रोगाची प्रखरता दाबाची गरज ठरवते. दाबाचे चार अधिकृत प्रकार आहेत.

सीरी	तपशिल	दाब	धार/उपयोग
1.	मृदू दाब	१८-२१ एम्एम्एच्जी	दीर्घकाळ उभारल्याने आणि गरोदरपणात पाय थकणे, जड होणे, हे प्रकार थांबवण्यास.
2.	संतुलित दाब	२३-३२ एम्एम्एच्जी	व्हॉस्कोज शिरांना सुज, शिरांच्या दाहामुळे पाय सुजणे, स्क्विरो थॅरोपी घ शल्यक्रियेनंतर, गरोदरपणात व्हॉस्कोज शिरांच्या रोगात.
3.	मजबूत दाब	३४-३६ एम्एम्एच्जी	थ्रोम्बोसिस नंतर, पायाच्या व्रणानंतर सतत पाय सुजणे
4.	अति मजबूत दाब	४९ एम्एम्एच्जी आणि यापेक्षा जास्त	जामत फुगलेली सुज, लिम्फोअडेमा (लसिका-वाहिनीदाहा सास्रळा रोग)

कम्प्रेसन थेरेपी बद्दल मला काय जाणून घेणे गरजेचे आहे ?

कम्प्रेसन मोजे कधी घालू नयेत ?

तुम्हाला पायाच्या धमन्या/शिरा संचरणाची समस्या असेल किंवा उपचार करण्यास कठीण असणाऱ्या हृदयाचा रोग असेल, तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. मधुमेहामुळे त्वचेची संवेदनशिलता कमी असेल तर दक्षता घेणे गरजेचे आहे.

तुम्ही हॉस्पिटलमध्ये घालता ते मोजे आणि हे मोजे यात काय फरक आहे ?

कम्प्रेसन मोजांना टाचेपासून मांडीपर्यंत दाबाची ठराविक गती असते. सहाय्यक मोजांमध्ये असा दर्जा नसतो हा मुख्य फरक आहे. म्हणजेच फक्त कम्प्रेसन मोजे वैद्यकीय दृष्ट्या परिणामकारक आहेत.

सहाय्यक मोजे प्रतिबंधक म्हणून वापरू शकता, पण कम्प्रेसन मोजांच्या दबावाचा पुरवठा करीत नाही. रूग्ण हॉस्पिटलमध्ये दीर्घकाळपर्यंत अंथरूणावर पडून असेल तर “नेहमीच पांढरे मोजे” वापरले जातात.

अशा मोजांना अँटी-थ्रोम्बोसिस (पेशीत रक्ताचे गोठणे रोखणारा) मोजे म्हणतात, कारण रूग्ण अंथरूणात खिळून असतो तेव्हा उत्पन्न होणाऱ्या रक्ताच्या गाठी, तयार होणे मोजा रोखतो. ते खास करून एकाच जागी असणाऱ्या पायांसाठी असून चालत्या-फिरत्या रूग्णाच्या गरजा पूर्ण होत नाहीत.

कम्प्रेसन मोजे मी वारंवार कितीदा वापरू शकतो ?

दररोज, रोजच्या रोज !

आपणास उत्कृष्ट रोगनिवारक परिणाम मिळवायचा असेल, तर याला इतर कोणताही पर्याय नाही. जर आपण जास्तीत-जास्त वेळपर्यंत उभे रहात असाल अथवा बसून रहात असाल तर मोजे वापरणे आपणासाठी अपरिहार्य आहे. आपण मोटरगाडीने प्रवास करीत असा किंवा विमानाने, हे मोजे रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्त गोठणे थांबवतात, रक्तावाहिन्या स्वस्थ असून देखील, प्रवासात अशा प्रकारे रक्त गोठू शकते. दैनंदिन व्यायाम करताना किंवा फिरायला जाताना जर आपण मोजे वापरले तर स्नायूंना बळकटी आणण्यास हातभार लागतो, कारण आपल्या स्नायूंना असा बाह्य दबाव सहन करण्यास अतिरिक्त परिश्रम करावे लागतात.

सकाळी अंगोळ झाल्यानंतर लगेचच आपले कम्प्रेसन मोजे घाला, कारण तो पर्यंत आपले पाय पूर्ण सुजलेले नसतात.

आपले मोजे हाताळण्याचा सर्वोत्तम मार्ग कोणता ?

कम्प्रेसन मोजांची काळजी घेण्यासाठी

सायंकाळी जेव्हा आपण कपडे बदलता तेव्हा तुमचे हे मोजे धुवावेत. एक कारण असे आहे की मोजे घातल्या नंतर त्याचे कापड ताणले जाते व दाब कमी होतो. आणखी एक कारण असे आहे की याचे कापड घाम, त्वचेतील ओलावा, त्वचेचा पापुद्रा शोषून घेते ज्यामुळे कापडचे सूत खराब होवून कापडाची लवचिकता (ताणक्षमता) ढीली पडते. यासाठी आपल्याला हे मोजे मशीनमध्ये धुण्यालायक असल्याची खात्री करून त्याची योग्य निगा कशी राखावी हे ठरवावे लागेल.

खरेतर, आपण जितक्या जास्त वेळेस हे मोजे धुवू तितकीच त्याची लवचिकता (ताणक्षमता) जास्त काळपर्यंत टिकून राहते. मोजे हातानी धुवा किंवा मशीनमध्ये, त्यासाठी वापरली जाणारी साबण पावडर मात्र उत्कृष्ट दर्जाची असावी.

कोणत्याही स्थितीत आपले मोजे रेडियेटर किंवा ऊन्हात वाळवू नयेत.

मी आपले मोजे कसे घालू वा काढू ?

मोजे घालणे

कम्प्रेसन मोजे घालण्याआधी, त्याच्या कपड्याचे काही नुकसान होवू नये म्हणून आपले घडयाळ, दागिने इ. काढून ठेवणे हितावह आहे आणि रबरी हातमोजे वापरावेत. रबरी हातमोजे वापरल्याने कपडा घट्ट पकडण्यास मदत होते आणि मोजे व्यवस्थित पकडून घालण्यास सोपे जाते.

मोजे घालताना ते घट्ट पकडून, गरजेपेक्षा जास्त न ताणता घालावेत अन्यथा ते आपल्या पायात नीटपणे घट्ट बसणार नाहीत. परिणामी दबावाचे व्यवस्थित वितरण न होता मोजे रबर बँड प्रमाणे घसरून खाली येतील व आपल्या गुडघ्याभोवती एकत्रित होतील. यामुळे आकुंचन होवू शकते.



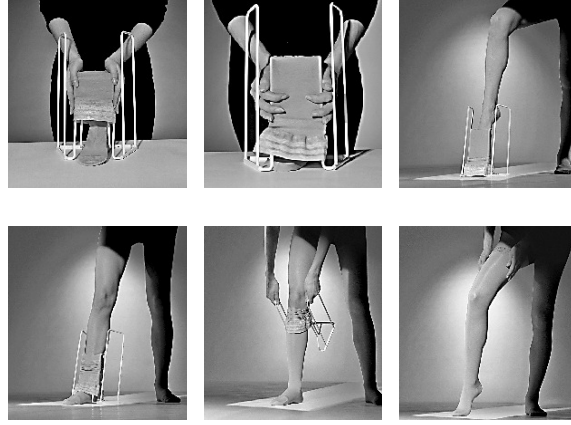
मेडी वालेट घालणे

अ आ इ सारखे सोपे

मेडी वालेट विशेषाधिकाराने संरक्षित केलेले, समर्पक उपकरण आहे, जे कमी चालणाऱ्या-फिरणाऱ्या रुग्णांसाठी आहे. ज्या रुग्णांना मोजे घालणे सोयीस्कर आहे असे रुग्णही हे मोजे वापरतात. पाय आत घालणे सोपे होण्यासाठी याचे कापड ताणले जाते. त्यानंतर मोजे गुडघ्यापर्यंत आणण्यासाठी हँडल पकडून हळू हळू ओढावा. कमी चालणे-फिरणे असणाऱ्या रुग्णांसाठी देखील राहिलेले काम फार कठीण नाही. मेडीवेन वालेट अनेक प्रकारच्या रचना (डिझाईन) मध्ये उपलब्ध आहे.



कम्प्रेसन मोजे सहजपणे घाला



मोजे काढणे

शारीरिक दृष्ट्या सक्षम रूग्ण कम्प्रेसन मोजे, सहजगत्या खाली ओढून काढू शकतात. (कधीही गोल-गोल गुंडाळून/दुमडून काढू नयेत)

कम्प्रेसन मोजे घातल्याने कोणते प्रश्न उद्भवतात?

घाम येणे

उपाय-

जास्तीत जास्त आरामदायक आणि ताजेपणासाठी मेडीवेन® थंडाव्याची काळजी घेणाऱ्या उत्पादनाचा पुरवठा करतात. हे मोजे घालण्याआधी, सकाळचे वेळी याला जेल लावतात जे दीर्घकाळपर्यंत ताजेपणा प्रदान करते. या शिवाय एक सोपा असा स्प्रे देखील उपलब्ध आहे, जो वेळोवेळी सहजपणे वापरता येतो तसेच हा त्वचेला आराम आणि थंडावा सुद्धा देतो. पाणी शिंपडण्याच्या घरगुती उपायाने त्वचेला अल्पकाळ गारवा मिळतो पण त्याचा कल नेहमी लवकर सुकण्याकडेच असतो.

आकुंचन

उपाय

प्रशिक्षित व्यक्तीच्या सहाय्याने आपले कम्प्रेसन मोजे घालण्याचा सराव करावा. अति ताणले गेलेले मोजे खाली घसरतात आणि आपल्या पायात आकुंचन निर्माण करतात. हे कारण नसेल तर मेडीकल सप्लायरकडे जाऊन आपले माप तपासून घेतले पाहिजेले.

कोरडी त्वचा

उपाय

हा त्वचेच्या बाह्यस्तराला कमी रक्त पुरवठा करण्यासह स्नायूंसमधील रक्ताभिसरणाचा रोग आहे, तथापि ही एक सर्वसामान्य समस्या आहे. कम्प्रेसन थेरपीसाठी खास प्रकारे संरचना केलेली तसेच विशेष काळजी घेणारी उपकरणे/उत्पादने मेडीवेन द्वारा उपलब्ध आहेत.

घट्टपणा जाणवणे/घट्टपणाची जाणीव होणे

उपाय

कम्प्रेसन थेरपीने पायावर जोर अवश्य लावावा. छोटे हृदयापासून सर्वात जास्त दूर असल्याने तेथे जास्त जोर लावावा. अल्प कालावधीतच आपल्याला याची सवय होईल. स्नायूंसमधील रक्ताभिसरणाच्या रोगामध्ये वेदनां बरोबर पायांवर सूज देखील येवू शकते. जवळपास सर्वच रूग्णांना असे वाटते की हे मोजे वापरणे खूप आरामदायी आहे आणि आपल्या थकलेल्या व वेदनाग्रस्त पायांत हे मोजे घालणे लोकांना पसंत पडते. हे कधीच विसरू नकात की हे मोजे आपले पाय स्वस्थ राखण्याबरोबरच रक्ताभिसरणही गतिशील ठेवतात.

मोजे घालण्यात अडचण

उपाय

मोजे घालण्यास मदत करण्यासाठी आता आपण यासाठी व्यवहारात येणारे उपकरण ही मिळवू शकता. योग्य निवडीसाठी मेडीवेन वॅलेटची मालिका उपलब्ध आहे. सर्वात सोयीस्कर उपकरण आहे रबरी हातमोजे, जे कम्प्रेसन मोजे घालणे सुलभ बनवितात, कारण ते मोज्याच्या कापडाला चिटकून राहतात व आपल्या नखांमुळे व दागिन्यांमुळे मोज्यांना नुकसान होत नाही.

मेडी वेन एक्सरसाइझर (स्नायूंच्या व्यायामाचे साधन)**गती हेच जीवन**

श्रकवा येणे, पाय जड होणे, बऱ्याचदा कमी वयातही स्नायू खेचले जाणे वा तुटणे, हे सर्व कमी व्यायाम करणे तसेच दीर्घकाळपर्यंत उभे किंवा बसून राहण्याचे परिणाम आहेत.

पायाच्या स्नायूंमधील विस्कळीतपणास पायांपासून हृदयापर्यंतच्या स्नायूंमधील अडथळा आधारभूत आहे. मेडीवेन एक्सरसाइझर, कम्प्रेसन थेरेपी द्वारा आराम देतो आणि स्नायूंमधील रक्ताभिसरणाचे प्रत्यागमन ठीक राखतो. वेन एक्सरसाइझरचा नियमित वापर खूप लवकर आणि खात्रीशीररित्या पायांचे तळवे, घोटे, पोटाच्या, गुडघे आणि मांडयातील मासपेशींमध्ये पुन्हा ताकद प्रदान करतो. परिणामस्वरूप ओटीपोटापर्यंतचे स्नायू गतिशील होतात, जे पायातील वेदना शमविणे आणि प्रतिबंध करण्यास आधारभूत आहेत. घोटातील रक्तपेशींमध्ये रक्त गोठल्यानंतर येणारा कडकपणा काळजीपूर्वक आणि वास्तविकपणे वेदनामुक्त करून ठीक करतो.

मेडीवेन एक्सरसाइझर विशेषतः यासाठी वापरतात

... स्नायूंमधील अपुऱ्या रक्ताभिसरणाचा जुनाट रोग

... व्यायामाद्वारे रोगनिवारण पद्धती

... चालण्या-फिरण्या लायक नसलेले रोगी

ही सर्व लक्षणे नाहीशी करण्यासाठीची वाटचाल

मेडीवेन एक्सरसाइझर एक सुलभ, व्यावहारिक व्यायामाचे-उपकरण आहे. (सायंकाळी आरामशीरपणे कोचकर बसून किंवा मोकळ्या वेळी वापरण्यायोग्य)

तुमच्या खाजगी “पाय धडधाकट ठेवण्याच्या कार्यक्रमासाठी” आम्ही खाली दहा आधारभूत व्यायाम प्रकार दाखविले आहेत. व्यायामासंबंधी अधिक सल्ल्यासाठी तुमच्या प्रशिक्षकाकडे किंवा डॉक्टरांकडे विचारणा करा.



हे सर्व व्यायाम सुसह्य स्थितीत आणि पाठ सरळ असल्याची खात्री करूनच करा. पहिला व्यायाम पट्टा हळूवारपणे ओढून करा. स्नायू ताणले जाण्यासाठी दहावेळा पाय हलविल्यानंतर स्नायू घट्ट होईलत योग्यरितीने, हळू हळू ताण वाढवू शकता.

येथे उपलब्ध आहे.