

દરદી જાગકારી પત્રિકા

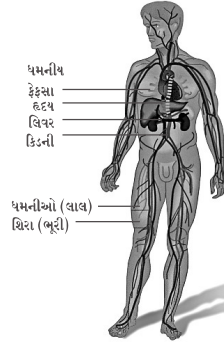
medi

I feel better
www.medi.de

રુધિરાભિસરાગમાં શિરા શું કામ કરે છે ?

ધમની અને શિરા

શરીરના બધા કોશો ને આવશ્યક પુષ્ટિ અને ઓક્સિજનની જરૂર હોય છે. આ કામ ધમનીઓ દ્વારા થાય છે, જે શરીરને લગાતાર તાજું લોહી પહોંચાડે છે. હૃદય, ધમનીઓમાં તેજ દબાવથી લોહી પહોંચાડે છે. રક્તવાહિની આ દબાવને સહન કરી શકે, એ માટે શરીરમાં મજબૂત માંસપેશિયો મોજૂદ હોય છે. આ રક્તવાહિનીઓમાં ઘણી પાતળી રક્તવાહિનીઓ હોય છે, જેને કેપિલરી કહે છે. એ પુષ્ટિ નિર્માણનું કામ કરે છે.



આ શિરાઓ વપરાયેલા લોહીને ફરીથી હૃદય અને એના અંગો સુધી પહોંચાડી દે છે, જે એને શુદ્ધ કરે છે અને અહીંથી લોહી, ફેફસા સુધી પહોંચે છે, જે એમાં ઓક્સિજન ભરે છે. શિરાની દીવાલો, ધમનીઓની દીવાલોથી, વધારે પાતળી હોય છે. અને માંસપેશીઓની પરતો ઓછી ઉભરેલી હોય છે. કારણ કે શિરાને, ધમનીઓ જેટલું દબાણ સહન કરવું પડતું નથી.

જેવું લોહી નાની કેપિલરીઓમાં પહોંચે છે, દબાણ ગાયબ થઈ જાય છે, કારણ કે ખેંચાણની પ્રતિકૂળ લોહીને પાછું મોકલવાનું હોય છે, હૃદય હવે, સક્રિય પંપને માટે પુરતું હોતું નથી. પ્રકૃતિએ માનવ શરીરમાં એવાં વિવિધ મશીન તંત્ર ક્રિટ કર્યાં છે જે પગોથી લઈને ૧.૫ મીટરની ઊંચાઈ પારની બાધા ભિટાવવામાં લોહીને મદદ કરે છે.

વપરાયેલા લોહીને પહોંચાડવા ઉપરાંત શિરા સ્ટોરેજ અને ઉપગતામાન નિયમનું પણ કામ કરે છે. જ્યારે શરીર ગરમ

થઈ જાય છે, શિરાઓ ફેલાયી જાય છે અને એ રીતે વધારે લોહી ગ્રહણ કરે છે, જેથી ત્વચા પર એને ઠંડી રાખી શકાય.

વેનસ પ્રાણાલી

શિરાઓ આપણા પગોના તળિયેથી થઈને દોરે છે. અને ત્વચાની પરતોથી લોહી સંગ્રહ કરે છે. આ હિરવાને સુપરફિશિયલ વેનસ સિસ્ટમ કહેવાય છે. આ પ્રાણાલી દ્વારા સંગ્રહીત લોહી, સંગ્રહ શિરાઓની રાહ, ઊંડી વેનસ પ્રાણાલીમાં પ્રવાહિત થાય છે, જે પગોની અંદર, માંસપેશીઓથી ઘેરાયેલી છે. આ ઊંડી વેનસ પ્રાણાલી લોહીને માંસપેશી-પંપિંગ ક્રિયા દ્વારા હૃદયમાં પાછું મોકલે છે.

વેનસ વાલ્વસ

વેનસ વાલ્વસ લોહીને ફરીથી નીચેની તરફ પ્રવાહિત થતાં રોકે છે. એ નોન રિટર્ન વાલ્વસનું કાર્ય કરે છે, જે લોહીને કેવળ એકજ દિશામાં પ્રવાહિત થવા દે છે અર્થાત હૃદયની તરફ. એ નાના નાના સદે જેવાં હોય છે, અને નસોની આસપાસ બંધાયેલા હોય છે અને નસોની વચ્ચેવચ આપસમાં મળી જાય છે. માંસપેશી પંપિંગના દબાવથી, લોહી જો ઉપરની તરફ પ્રવાહિત થાય તો વાલ્વ ખુલી જાય છે. લોહી જો ઊંડાઈની શક્તિને લીધે ફરીથી પાછું વળવાની કોશિશ કરે તો વાલ્વ બંધ થઈ જાય છે.



ભારત ના એકમાત્ર આયાતકાર અને વિતરક



પુષ્પાંજલિ સેલ્સ પ્રમોશન, 16, ગણેશ ચંદ્ર એવન્યુ, કોલકાતા- 700 013
લીફોન : 2236 0368 / 67, ફેક્સ : (033) 2221 7335, **Helpline : 91633 60368**
ઈ.મેલ : pushpanjali@vsnl.com વેબ સાઈટ : www.pushpanjaligroup.com

એક આઈએસઓ 9001 : 2008 પ્રમાણિત સંગઠન.

દિલ્હી ઓફિસ : 9810549981

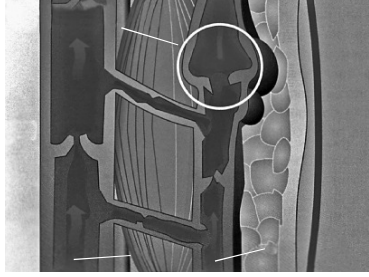
નસો કેમ થાકી જાય છે ?

તમારી શોષીન ભાવભંગી અને જીવનશૈલી તથા નામમાત્ર વ્યાયામને કારણે મનુષ્યને એક એવું પ્રાણી છે કે જે નસોની અગણિત સમસ્યાઓથી પીડાતા રહે છે.

વ્યાયામની કમી અને દિવસભર કલાકો-કલાકો ઊભા રહેવાની કે બેસી રહેવાની મુદ્રા તમારી વેનસ પ્રાણાલી પર ખૂબ દબાવ નાખે છે. માંસપેશી-પંખિંગ પ્રાણાલી, લોહીની પુનર્ગમન ક્રિયામાં ઠીક રીતે મદદ નથી કરતી. કોઈ જનેટિક પૂર્વાભ્યાસ અને વધતી રહેલી ઉંમર કે સહયોગી હોર્મોનલ પ્રવૃત્તિઓની સાથે-સાથે વારંવાર ગર્ભધારણ પણ વ્યક્તિને પ્રતિકૂળ સ્થિતિઓમાં નાખી દે છે.

નસો દિવસે દિવસે ફૂલતી જાય છે, એના વધી ગયેલા ડાયમીટરના કારણે વાલ્વ બંધ થવાનું થાંભી જાય છે. લોહી પાછળની વાલ્વ પ્રવાહિત થવા માંડે છે અને સુપરફિશિયલ નસો, જેને માંસપેશીઓ કે હાડકાં, યથાસ્થાન સ્થિત રાખી શકતી નથી એટલે નસો ફૂલી જાય છે અને એ સર્પિલ વેરિકોઝ નસો બની જાય છે.

આ વેરિકોઝ નસો શું છે ? ડોક્ટરી ભાષામાં વેરિકોઝની વ્યાખ્યા છે :- અસ્વાભાવિક ઢંગથી, સ્થાયી રીતે ફૂલેલી નસો. આ પ્રકારની નસોમાં સ્વાભાવિક ઈલેસ્ટિસિટી, ક્યારેય પુનર્જીવિત નથી થતી, જેના કારણે લોહીના પ્રવાહનું સંચરણ ઠીક રીતે નથી થતું.



વેરિકોઝ નસો કયા કારણથી બને છે ?

વેરિકોઝ નીચે દર્શાવેલા ત્રણ સહયોગી કારણોથી વિકસિત થાય છે :-

એવા કોઈપણ કારણે, પગની તરફથી ઉપરની દિશામાં રક્ત પ્રવાહમાં અડચણ નાખે છે :

- તંગ કપડા
- ગર્ભવિસ્થા
- એ રમતા જે પેટ પર જોર નાખે છે કે ભારે વજન ઉઠાવતું
- કોનિક ખાંસી કે કબજિયાત (જે પગની નસોમાં પાછળથી જરૂરિયાત દબાવ નાખતી હોય)
- મોડા સુધી બેસી રહેવાથી કે પલાટી મારીને બેસવા થી
- સ્થૂળતા

એવું શું-શું છે, જે નસોની દીવાલને આરામ આપે છે ?

- હોર્મોન્સ (પિલ, માસિક હોર્મોન્સ, ગર્ભાવસ્થા)
- શરાબ
- ગરમી

એવું શું શું છે, જે માંસપેશી-પંખિંગ કામમાં અડચણ નાખે છે કે ખતમ કરી દે છે

- મોડા સુધી ઊભા રહેવાની કે બેસી રહેવાની મુદ્રા
- ઊંચી એડીઓ
- લકવો

પારિવારિક ઇતિહાસ :

નસોના રોગોમાં પૂર્વ પ્રવૃત્તિની વંશગત સંભાવના ઘણી હોય છે. એટલા માટે એ સલાહ આપવામાં આવે છે કે પરિવારના અન્ય સભ્ય પણ એના શિકાર તો નથી ને, એ જાણી લો. આસાન પરીક્ષણ એના વિશે પૂરી જાણકારી આપે છે.

વેનસ રોગનું પહેલું લક્ષણ શું છે ?

થકેલા પગ, ફૂલેલી એડીઓ, ઝાણઝાણટ કે ખંજવાળ કે પગમાં ખૂબ પીડા કે કોઈ સંકેત નજરમાં આવે એ પહેલા એ વેરિકોઝ નસોના વિકાસના પ્રારંભિક લક્ષણ છે.

કારણ કે લોહી, હૃદય તરફ ઝડપથી પાછું પ્રવાહિત થતું બંધ થઈ જાય છે. એ નસોનું પાણી, આસપાસના ટિશ્યુમાં લુપ્ત થઈ જાય છે. નસો ફૂલી જાય છે, ખાસ કરીને એડીઓની આસપાસની જગ્યા. હવે દિનભર જે કોઈ કામ કરતા હો, અગર તમને કોઈપણ સોજા નજરે પડે, તો સમજ જા, તમારા શરીરમાં સુપરફિશિયલ વેરિકોઝ નસો વિકસિત થવા માંડી છે.

એ જગ્યાએ કયા કયા રોગની સંભાવના છે ?

સ્પાઈડર નસો

એ ખૂબ પાતળી રક્ત નળીઓ છે, જે ત્વચાની અંદર ક્રોનિયાની જાળની જેવી ડિઝાઈનમાં ફેલાયેલી છે એ થોડા કિલોમીટર કે સેન્ટીમીટર હોય છે અને એ પંખાની પેટનમાં સ્થિત છે. સ્પાઈડર નસો ભાગ્યેજ કોઈ તકલીફનું કારણ બને છે અને એ કેવળ કોસ્મેટિક ઉપાધિકારક હોય છે, જો કે તમારી નીચે સ્થિત વેરિકોઝ નસોનું સતર્ક સંકેત છે.

વેરિકોઝ નસો (=વેરિસિસ)

અગર નસોની દીવાલ કોમળ થઈને ફૂલી જાય છે, વેનસ વાલ્વનું ઠીક રીતે બંધ થવાનું થાંભી જાય છે. લોહી જામવા માંડે છે. નસો બેકામ થઈ જાય છે. વખતની સાથે આ વિસપાંગ રક્ત-નળીઓને નેટવર્ક સુધી લઈ જાય છે. ઉપક્રુત થરેપી ના અભાવમાં વેરિકોઝ નસો લગાતાર ફેલાતી જાય છે, એમાંથી થોડા સંભાવિત પરિણામ નીચે મુજબ છે :

નસોના સોજા (ફેબ્રિટિસ)

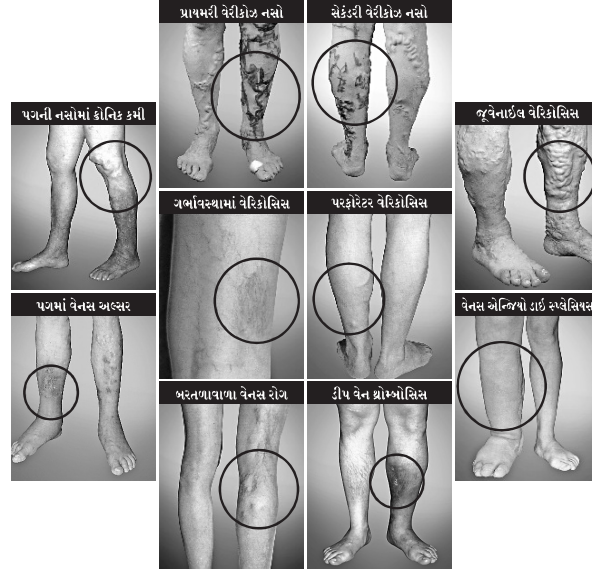
નસોમાં બળતરાના લક્ષણ છે - નસોની જગ્યાએ લાલ-લાલ નિશાન, સોજા, અતિશય ગરમ થઈ જવી અને ભયંકર દુખાવો.

થ્રોમ્બોસિસ

લોહીના હૃદય સુધીના પુનર્ગમન રક્ત પ્રવાહ નબળો પડી જાય છે. ઘણો સંભવ છે કે નલિકાઓની દીવાલમાં લોહી ગઠાઈ (થ્રોમ્બો) જવા માંડ્યું છે. લોહીના ગઠન નસોના માર્ગમાં અડચણ ઉભી કરે છે. અને પુનર્ગમન પ્રવાહ થઈ જાય છે. વેનસ પ્રાણાલીમાં ઓર વધારે ક્ષતિ થાય છે. આવી સ્થિતિમાં, પહેલું લક્ષણ છે. પગના નીચેના ભાગ સુજી જાય છે. સાથે શક્ય છે કે અતિશય ગરમી, દર્દ અને ભારેપનના અહેસાસ શરૂ થઈ જાય છે. ડોક્ટરેથી ઈલાજ કરાવવો જરૂરી છે કારણ ઘણો સંભવ છે કે જો લોહીનું ગઠન ફેફસામાં ચાલ્યું જાય. તો એ જીવનને માટે ખતરો બની શકે છે.

ઓપન લેગ અલ્સર (પગના અલ્સર)

કારણ કે, ઓક્સિજન કમીવાળું લોહી પ્રવાહિત થતું નથી, પોષાક અને નકામી ઉત્પન્ન થયેલી ચીજો ઘટી જાય છે. એના કારણે સેલ્સ ક્ષતિગ્રસ્ત થઈ જાય છે અને ટિશ્યુ મરી જવા માટે છે. મુશ્કેલ છે કે, ક્રોનિક ઘા ઉભરાય આવે છે. આ ક્રોનિક ઘા ત્યારે જ રૂઝાઈ જાય છે જ્યારે આ સ્થિતિના કારણોને ખતમ કરી દેવામાં આવે એટલે કે ફૂલેલી વેરિકોઝ નસોનો ઈલાજ કરાવવામાં આવે.



નસોની ઉપયુક્ત થેરપી શું છે ?

નસોના કમ્પ્રેશન મોજા, સહાયક દવાઓ અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી

વેનસ રોજ ક્યારેય જડમૂળથી મટતા નથી, દુભાગ્યવશ નુટિપૂર્ણ વેનસ વાલ્વ અને સુજેલી નસો એની યથાસ્થિતિમાં કદી પાછી આવતી નથી. એના બે વિકલ્પ અવસ્થ ઉપલબ્ધ છે જે ઈન્વેસિવ ઈલાજ છે, જેમાં નુટિપૂર્ણ નસો સ્કિલિરોઝન્ટ કે ઓપરેશન દ્વારા કાપીને અલગ કરી દેવામાં આવે છે અને બીજા વિકલ્પ છે કન્ઝર્વેટિવ થેરપી.

કમ્પ્રેશન થેરપી

કંઝર્વેટિવ થેરપીનું લક્ષ્ય છે કમ્પ્રેશન, વ્યાયામ થેરપી અને દવાઓની દ્વારા આ સ્થિતિમાં સુધારો લાવવો. કમ્પ્રેસિવ થેરપી એનો આધાર છે. ઘોડા મામલાઓમાં શરૂમાં પગના સોજા ઘટાડવાને માટે, કમ્પ્રેશન બેન્ડેજનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી થઈ જાય છે.

કેટલાક કેસોમાં કમ્પ્રેશન બેન્ડેજ અને કમ્પ્રેશન મોજા નસોના વ્યાસને કમ કરી દે છે જેથી વેનસ વાલ્વ ફરીથી બંધ થવા લાગે અને લોહીને ગલત દિશામાં પ્રવાહિત થતા રોકી શકે. જેમકે હૃદયથી દૂર આ પ્રકારની થેરપી કરાવ્યા પછી, અધિકાંશ રોગીઓને માટે શસ્ત્રાતથીજ, ટિશ્યુને કમ્પ્રેસ કરવાને માટે આધુનિક કમ્પ્રેશન મોજા ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.

મેડિકલ કમ્પ્રેશન મોજા, નવી વેરિકોઝ નસો ને બનતી રોકે છે અને વિદ્યમાન વેનસ રોગને નિયંત્રણમાં રાખે છે. વેનસ રોગનો અલગ ઈલાજ કરવામાં ના આવે, તો દિવસે-દિવસે ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે. અને એ ક્રોનિક બની જાય છે. એટલા માટે ખાસ જરૂરી છે કે આ રોજ ભયંકર રૂપ ધારણ કરે કે તકલીફ વધી જાય, તમારા કમ્પ્રેશન મોજા લગાતાર પહેરી રાખો.



કમ્પલેક્સ કમ્પ્રેશન થેરપી

તમારી નસો ને વળવના બરાબર માપ દ્વારા વધારાના બહુમુલ્ય આધાર આપી શકાય છે. કમ્પ્રેશન મોજામાં મશીની રચનાત્મક પ્રભાવ છે. હોર્સ ચેસ્ટનટ એક્સ્ટ્રેક્ટ જેવાં તત્વ નસોની દીવાલ પર એક અંદરનાં સીલિંગ પ્રભાવ નાખે છે.

મેડીવેન® ત્વચા દેખભાળ પ્રોડક્ટ્સ

એમાં હોર્સ ચેસ્ટનટ એક્સ્ટ્રેક્ટ મોન્ટ્રે છે અને એ એવા લોકોને માટે ખાસ ડિઝાઇન કર્યા છે, કે જે કમ્પ્રેશન મોજા પહેરે છે. મેડીવેન જેલ દિવસના સમયે કમ્પ્રેશન મોજાને ઠંડા રાખે છે. સાબુ મેડીવેન ક્રીમ, આગલા દિવસની આવશ્યકતાને માટે, થાકેલી ત્વચાને આવશ્યક પોષણ અને દેખભાળ પ્રદાન કરે છે. દિનભર ૨૪ કલાકની સૌથી વધારે દેખભાળને માટે, ખાસ કરીને સુકી ભીંગડાવાળી ત્વચાને માટે, મેડીવેન ક્રીમ ના રૂપમાં વિકસિત કરવામાં આવેલી છે.



મેડીકેશન

એવું કહેવામાં આવે છે કે એવા કોઈ સર્વ સમગ્ર ફાર્માસ્યુટિકલ નથી, જે

નસો ને ખાસ કરીને પગની કુલેલી નસોને સંપૂર્ણ રીતે નિરોગ કરી દે છે. એક સમઝદાર સહાયકના રૂપમાં, થેરપીની સાથે સાથે મેડિકેશનના પાગ ઉપયોગ કરી શકાય છે. નસોને માટે ઘાગ પ્રકારના ટોનિક મોન્ટ્રે છે. જેમ કે એ દવા, જે નસોની દીવાલમાં આવેલી માંસપેશીઓને ફરીથી સક્રિય કરે છે અને નસોની ઈલાસ્ટિક શક્તિ વધારીને, લોહીના પુનર્ગમનના વેગને વધારે છે. એમાં સુરક્ષા આપવાવાળા ઓડેમા તત્વ, એવા પ્રકારે ડિઝાઇન કરવામાં આવ્યા છે કે નસોની દીવાલને યુંબકીય બનાવી શકાય અને એ રીતે દિશ્વમાં રહેલ, વધી ગયેલ વહોગુને રોકી શકાય. આ બંને દવાઓ, કમ્પ્રેશન મોજાની સાથે સાથે થેરપીમાં મંદદ કરશે. અને સ્પષ્ટ રૂપે પગમાં તાણ અને ભરેપાણાના એડસાસને ઓછા કરશે. એમાં સૌથી મહત્વપૂર્ણ અને સૌથી પરિચિત, સક્રિય તત્વ છે. હોર્સ ચેસ્ટનટ એક્સ્ટ્રેક્ટ (એસિન).



મેડીવેન, કેર ડુઓ-તમારી નસ થેરપીને માટે સમગ્ર દેખભાળ

ઓપરેશન, સ્કિલરોસિસ અને લેઝર

તમારા માટે કો ઈલાજ બહેતર છે, એ ફેસલો તમારા ડૉક્ટર કરશે. બેલદ નાની-નાની સ્પાઈડર નસોના ઈલાજ લેઝરથી કરી શકાય છે. લેઝર નાની-નાની સુપરફિશિયલ નસોમાં સ્થિત લોહી ને ગરમ કરી દે છે એને વિસ્તૃત કરે છે.



સ્કિલરોસિસમાં એક એવું તત્વ છે, જે પાતળી સોષથી બીમાર નસોમાં ઈન્જેક્ટ કરવામાં આવે છે. આ રીતે સોજા અને સ્થાયી બીમાર નસો ના દર્દને કાયમ માટે બંધ કરી દે છે.

અપેક્ષાકૃત મોટી વેરીકોઝ નસો ડૉક્ટરી ઈલાજથી, બિલકુલ હટાવી શકાય છે. આજે એ ડૉક્ટરી તરીકા એટલી હદે ઉપયુક્ત બનાવવામાં આવ્યા છે કે આ તરીકાના ઓપરેશન કોઈપણ સ્પષ્ટ નિશાન છોડતા નથી અને સ્વસ્થ નસો બિલકુલ એવીને એવીજ અક્ષત રહે છે.

એક્સરસાઈઝ (વ્યાયામ) થેરપી

એકમાત્ર સૌથી વધારે મહત્વપૂર્ણ એ છે કે થેરપીની સફળતાજ પર્યાપ્ત વ્યાયામ છે. બધા વ્યાયામ અને વિવિધ ખેલકૂદ (ચાલવું, તરવું, જીમનાસ્ટિક્સ, સાઈકલિંગ, કોસ-કંટ્રી દક્ષતાઓ તથા નૃત્ય), જે જોડોને ગતિશીલ રાખે છે અને પગની માંસપેશીઓ આ રીતના ઉપયુક્ત તરીકાથી સક્રિય રહે છે. ભારે વળન ઉઠાવવા અને ફેલ-ઉછળ વર્તિત છે.



નસોના દર્દીઓને માટે ખાસ પ્રકારના વ્યાયામ ડિઝાઇન કરવામાં આવ્યા છે. એનું સાફ પરિણામ મેળવવાને માટે, નસોના વ્યાયામ નિયમિત રૂપે દિવસમાં બે વાર, ઓછામાં ઓછી ૧૦ મિનિટ સુધી અચૂક કરો. તમારા થેરાપિસ્ટ પાસેથી આવશ્યક નિર્દેશ અને સહાયક ઉપકરણ માંગો. જેમ કે, નસોના વ્યાયામ. આ જીમનાસ્ટિક બેન્ડ સાધારણ અને આસાન વ્યાયામ કરવાનું સંભવિત કરે છે. અને ખાસ કરીને પગની માંસપેશીઓના સહાયક થાય છે.

મેડીવેન® નોડિક વોર્કિંગ સ્ટ્રિટ્સ, અસાધારણ ઉપયુક્ત છે, નસો તથા લિમ્ફેટિક રોગોના દરદીઓને માટે એ ઘણો સહાયક ઉપાય છે.

કમ્પ્રેશન મોજા કેવા કાર્યકર હોય છે ?

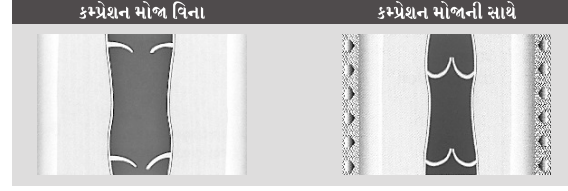
કમ્પ્રેશન મોજા કેવા કાર્યકર હોય છે એ બતાવવું બેલદ સરળ છે. : મોજાના દબાવ નસોના વ્યાસને સંકુચિત કરે છે. વેનસ વાલ્વ ફરીથી બંધ થઈ શકે છે અને એ રીતે પગના લોહીના બહાવને નીચે પ્રવાહિત થવામાં કમી આવી શકે છે.

નસોના અપેક્ષાકૃત નાના વ્યાસની મતલબે છે કે લોહીનો પ્રવાહ ફરીથી તેજ થઈ જાય છે. આ રીતે લોહીના પિંડ કે શિરાવરોધની રોકથામ કરે છે. ડૉક્ટરી હિસાબે, પગથી લઈને, બંધ સુધીની રક્તધારાને દૈન્ય સુધી પાછળ પહોંચવાના દબાવમાં, નિર્ધારિત ઘટાટો આવે છે. ત્યારે પગ હાલે છે, તો એ મોજા માંસપેશીઓને માટે બહારની અડચણા ઉત્પન્ન કરે છે, જે પ્રભાવશાળી માંસપેશી - પંખિંગનું કામ કરે છે.

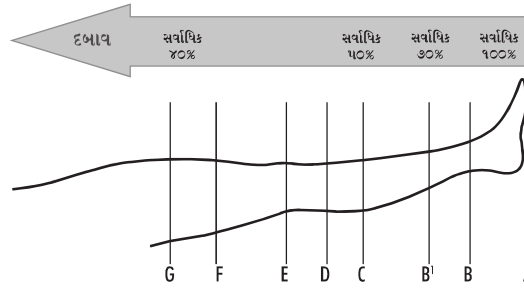
medi

I feel better
www.medi.de

કમ્પ્રેશન મોજ પહેરવા સાધારણ રીતે અપ્રિય લાગતા નથી અને અકસર એ મોજ પહેરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.



જો તમે સારી રીતે ફિટ થતા મોજ પહેરો છો, તો એ અકસર રાહત આપે છે અને એનું સાતું પરિણામ સ્પષ્ટ નહરે આવે છે. અને એ તમારા પગની અસલી શાન છે.



મારા માટે કયા કમ્પ્રેશન મોજ યોગ્ય રહેશે ?

યોગ્ય મોજ પસંદ કરવામાં અંગૂઠાના નિયમન આસાન નિયમ છે, વેનસ પ્રણાલીમાં ભયંકર નુકસાન વધારેમા વધારે વધ્યું છે અને પગના ટિશ્યુ વધારેમાં વધારે મુલાયમ કોમ્પેશન થાય એટલા માટે અધિકમાં અધિક જાડા અને મુલાયમ મોજની જરૂરિયાત રહે છે.

કમ્પ્રેશન શ્રેણીઓ

નસથી સંબંધિત રોગ, જેટલા ગંભીર હોય છે, એટલાજ અધિક દબાવની પાણ જરૂર પડે છે. દબાવની ચાર માત્ર્ય શ્રેણીઓ છે :

સીસી	વિવરણ	દબાવ	પ્રયોગ
1.	મૃદુ દબાવ	૧૮-૨૦ એમએમએચજી	વધારે વખત ઊભા રહેવું અને ગર્ભાવસ્થાની દરમિયાન ઘાક, ભારે પગ.
2.	સંતુલિત દબાવ	૨૩-૩૨ એમએમ	વેરીકોઝ નસો ઉભરેલી, સોજા ચહેલા પગ, નસોમાં બળતરા પછી, સ્કિલરો થેરપી કે ઓપરેશનની પછી, ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વેરીકોઝ નસો ના મામલામાં.
3.	મજબૂત દબાવ	૩૪-૪૬ એમએમએચજી	ઉંડી નસ, થ્રોમ્બોલિસની પછી, પગમાં લગાતાર સોજા, પગમાં થયેલા અલ્સરની પછી
4.	અધિક મજબૂત દબાવ	૪૮ એમએમએચજી કે એથી વધુ	ઘણાં સ્પષ્ટ, વધારે સાફ સોજા, લિફ્ટોઈડિઓ

કમ્પ્રેશન થેરપી વિષે મારે શું શું જાણવાની જરૂર છે ?

કમ્પ્રેશન મોજ ક્યારે નહીં પહેરવા જોઈએ ?

અગર તમને સંચાલનની સમસ્યા છે, જે તમારા પગની ધમનીઓ પર અસર કરી રહી છે કે હૃદયની એવી કોઈ તકલિફ હોય કે જેનો ઈલાજ મુશ્કેલ છે, તો એ માટે તમે તમારા જી.પી.ની સલાહ લો. જે ડયાબિટીસના કારણે પાણ વધારે સુજા ગયા હોય તો સાવધાન રહેવું જરૂરી છે.

તમે હોસ્પિટલમાં જે મોજ પહેરો છો, એ મોજ અને એન્ટિબાયોલોજીક મોજમાં શું ફરક છે ?

કમ્પ્રેશન મોજમાં એન્ટિબાયોલોજીક પારિભાષિક ક્રમ હોય છે. સહાયક મોજ અને કમ્પ્રેશન મોજમાં એ મુખ્ય ફરક છે જે માનદંડ માની શકાતા નથી મતલબ કે કેવળ કમ્પ્રેશન મોજ જ ડોક્ટરી હિસાબે અસરકારક છે.

સહાયક મોજ રોકથામને માટે પહેરી શકાય છે પરંતુ એ મોજ કમ્પ્રેશન મોજ જેટલું દબાવ પ્રદાન કરી શકતા નથી.

હોસ્પિટલમાં એ સફેદ મોજ ત્યારેજ ઉપયોગમાં લેવાય છે, જ્યારે દરદી લાંબા સમય સુધી બિછાનાવશ હોય. આ મોજને એન્ટિથ્રોમ્બોલિસ મોજ કહેવામાં આવે છે કારણ કે દરદી જ્યારે લાંબા સમય સુધી બિછાને પડેલા હોય તો એ રક્ત પિંડ બનાવતા રોકે છે. એ ખાસ આરામ કરતા પગને માટે હોય છે. અને હરતા ફરતા દરદીઓના મામલામાં, એના ઉદ્દેશ્ય પૂરા નથી કરતા.

મારે કમ્પ્રેશન મોજ કેટલી વાર સુધી પહેરવા જોઈએ ?

દર રોજ. પ્રતિ દિન.

જો તમે સર્વોત્તમ થેરાપ્યુટિક પરિણામ મેળવવા માંગો, તો એનો કોઈ બીજો વિકલ્પ નથી.

જો તમે વધારે વખત સુધી ઊભા રહો કે બેસી રહો, તો મોજ પહેરવા તમારા માટે અનિવાર્ય છે. તમે ગાડીમાં કે પ્લેનમાં સફર કરી રહ્યા હો, આ મોજ લોહીને થીજી જવાથી રોકે છે. જે લોકોમાં સફર દરમિયાન પાણી, સ્વસ્થ નસો હોવા છતાં પાણી બની રહે છે.

અગર તમે તમારા દૈનિક વ્યાયામના સમયે કે ફરવા જવાની વખતે આ મોજ પહેરી રાખો છો તો તમારી માંસપેશીઓનો વિકાસ થતો રહે છે, કારણ કે માંસપેશીઓનો બહારનો દબાવ દૂર કરવાને માટે અતિરિક્ત પ્રયાસ કરવો પડે છે.

સવારે નાઠા પછી તમારા કમ્પ્રેશન મોજ પહેરી લો, કારણ કે તે વખતે તમારા પગ ફૂલેલા નથી હોતા. તમારા મોજની દેખભાળના શ્રેષ્ઠ ઉપાય ક્યા છે ?

કમ્પ્રેશન મોજની દેખભાળ

સાંજે જ્યારે તમે કપડા બદલો છો, તમે આ મોજ પાણી ઉતારીને ઘોઈ લો. એનું એક કારણ એ છે કે એના ફેબ્રિક તાજાઈ ગયા હોય છે અને પહેર્યા પછી એનું દબાણ ઘટી જાય છે. બીજું કારણ છે, ફેબ્રિક ત્વચાના પડ, પરસેવો, ત્વચાની બચી ગયેલી ક્રીમ ઇન્વાઈ મોજ ચૂસી લે છે, જે મોજના ફેબ્રિકને નુકસાન પહોંચાડે અને એના ઇલેસ્ટિસિટી ઠીલી પડી જાય. એટલા માટે તમારે એ સુનિશ્ચિત કરી લેવું જોઈએ કે મોજ મશીનમાં ધોવા લાયક છે અને એ નક્કી કરવા માટે એની દેખરેખ સરળ છે.

વાસ્તવમાં જોટલી વધારે વખત તમે મોજ ધોવો છો એની ઇલેસ્ટિસિટી સુરક્ષિત રહે છે. મોજ મશીનમાં ધોવો કે હાથથી ડિટરજન્ટ બહેતર ક્વોલિટીનું હોવું જોઈએ.

કોઈપણ સ્થિતિમાં તમારા કમ્પ્રેશન મોજ તડકામાં કે રેડિયેટરમાં સુકવશો નહિ.

હું મારા મોજ કેવી રીતે પહેરું કે ઉતારું ?

મોજ પહેરવા

કમ્પ્રેશન મોજ પહેરતાં પહેલા, એના ફેબ્રિકને નુકસાન ના પહોંચે, એના માટે બહેતર છે કે તમે તમારું રિસ્ટવોચ અને આભૂષણ ઉતારી નાખો અને રબરના ગવ્લ પહેરી લો. રબરના ગવ્લ ફેબ્રિકને કસીને પકડવામાં મદદ કરે છે અને મોજને પકડીને પહેરવાનું ઘણું સાહેલું થાય છે.

જ્યારે તમે મોજ પહેરી રહ્યા હો તો એને સખત પકડીને એને જરૂરિયાતથી વધારે પહેળા કરશો નહિ. કારણ કે એવું કરવાથી તમારા પગમાં બરાબર ફિટ નહીં થાય. પરિણામે દબાવ વિતરણ સારી રીતે થશે નહિ અને મોજ રબર બેન્ડની જેમ સરીને નીચે આવી જશે અને તમારા ઘુટાગોળી આસપાસ એકઠા થઈ જશે. એનાથી સંક્રોચન પાણ થઈ શકે છે.

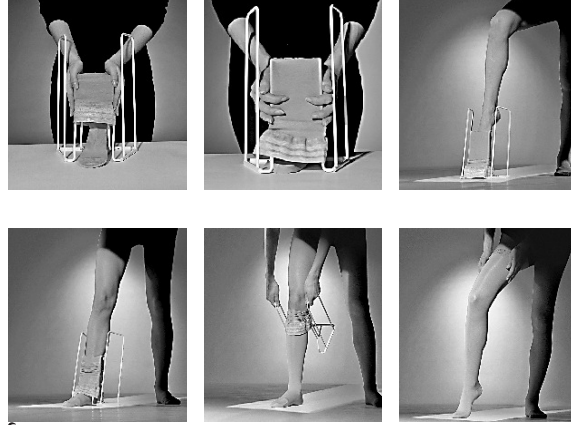


મેડી વોલેટ પહેરવા એ બી સી જેવા આસાન

મેડી વોલેટ પેટેન્ટ કરેલા ફિટિંગ-સહયોગી ઉપકરણ છે, જે ઓછું ચાલવા ફરવાવાળા દરદીઓને માટે બનાવામાં આવ્યા છે. એ એવા દરદીઓને માટે ઉપયુક્ત છે જેમને આ મોજ પહેરવા વધારે સુવિધાજનક લાગે છે. તમારે માટે એ ફેબ્રિકને ફેલાવી દે છે જેથી તમારા પગ આસાનથી એમા ઘુસાઈ જાય છે. ત્યાર પછી, તમે હેન્ડલથી ધીરે ધીરે ખેંચીને મોજને ઘુટાગોળ સુધી ચડાવી દો. ઓછું ચાલવા ફરવાવાળા દરદીઓ માટે પાણ બાકીનું કામ મુશ્કેલ નથી. મેડીવેન વોલેટ બેલ્ટ વિવિધ ડિઝાઈનમાં ઉપલબ્ધ છે.



હમેશા કમ્પ્રેશન મોજ પહેરી રાખો.



ઉતારવા

શારીરિક રીતે સક્રિય દરદી, કમ્પ્રેશન મોજ, આસાનીથી નીચે ખેંચીને ઉતારી શકે છે (એને કદાપિ ગોળ-ગોળ વાળીને-ઉતારશો નહીં).

કમ્પ્રેશન મોજ પહેરી રાખવાથી કયી-કયી સમસ્યાઓ આવે છે ?

પરસેવો થવો

સમાધાન

વધારે આરામ અને તાજગીને માટે મેડીવેન વધારે શીતળપ્રદ પ્રોડક્ટ્સ સપ્લાય કરે છે. જે મોજ પહેરતાં પહેલાં સવારે એમાં જોલ લગાડવામાં આવે છે. જે લાંબા સમય સુધી તાજગી આપતી રહે છે. તદુપરાંત એક આસાન રૂપે પાણી ઉપલબ્ધ છે, જે સમય સમય પર વાપરી શકાય છે. અને એ લાંબો આરામ અને ઠંડક આપે છે. ઘરમાં પાણીથી રૂપે કરવાથી પાણી ધોડીવાર રાહત આપે છે, પાણી ત્વચાને એ શુષ્ક બનાવી શકે છે.

સંકોચન

સમાધાન

કોઈ પ્રશિક્ષિતની મદદથી તમારા કમ્પ્રેશન મોજ પહેરવાનો અભ્યાસ કરો. એવા મોજ કે જે ઢીલા થઈ ગયા હોય અને નીચે ઉતરી જતા હોય, એ તમારા પગને સંકુચિત કરી દેશે. અગર એ કારણ નથી, તો તમારા મેડિકલ સપ્લાયરને ત્યાં એના માપનું ફરીથી ચેક કરાવો.

સૂકી ત્વચા

સમાધાન

આ એક સાધારણ સમસ્યા છે, જેના કારણે ત્વચાની સૌથી ઉપરના પડમાં કમ્પ્રેશન રક્ત સપ્લાય ને લીધે રોગી પહેલેથીજ વેનસ રોગોના શિકાર થઈ જાય છે. એવાં વિશેષ દાખલા પ્રોડક્ટ્સ ઉપલબ્ધ છે જે કમ્પ્રેશન થેરપીને માટે ખાસ રીતે ડિઝાઇન કરવામાં આવ્યા છે જેવાં કે મેડીવેન® દ્વારા ઓફર કરવામાં આવે છે.

તંગપાગાનો એડસાસ

સમાધાન

કમ્પ્રેશન થેરપી પગ પર દબાણ જરૂર કરે છે. કારણ કે એડીઓ, હૃદયથી ઘાગી દૂર છે, આ સ્થાન પર દબાણ સૌથી વધારે હોતું જોઈએ. થોડા સમયમાં જ તમને આ અનુભવની આદત પડી જશે. વેનસ રોગ સાધારણ રીતે દર્દ પાણી સાથે લાવે છે અને પગમાં સોજા ચડવા માંડે છે. લગભગ બધા દરદીઓનું કહેવું છે કે પગમાં મોજ પહેરી રાખવાથી ઘાગી રાહત મળે છે. ઘાગા લોકો એમના થાકેલા અને ટુખતા પગમાં મોજ પહેરવાનું પસંદ કરે છે. એ વાત ભૂલશો નહિ કે મોજ પગને ક્રિટ રાખે છે અને લોહીને ગતિશીલ રાખે છે.

પહેરવામાં મુશ્કેલ

સમાધાન

હવે તમે વ્યાવહારિક સહાયક ઉપકરણ પાણી લઈ શકો છો, જે કમ્પ્રેશન મોજ પહેરવામાં તમને મદદ કરે છે. મેડીવેન® વેવેટ રેન્જ, તમને સારી પસંદગીની પાણી ઓફર કરે છે.

સૌથી આસાન સહાયક ઉપકરણ છે, રબરના ગવલ્કની જોડી જે કમ્પ્રેશન મોજ પહેરવાનું સરળ બનાવી દે છે, કારણ કે એ ફ્રિક્ષમાં ચોટી રહે છે અને હાથના નખો અને આભૂષાગથી થતા નુકસાનથી સુરક્ષિત રાખે છે.

ધી મેડી વેન એક્સરસાઈઝર

ગતિ જ જીવન છે

થકાવટ, ભારે પગ, ખાસ નાની ઉંમરમાં ખેંચાતી નસો - આ બધી તકલીફો બહુ ઓછી કરસત અને લાંબા સમય સુધી ઊભા રહેવા કે બેસી રહેવાનું પરિણામ છે.

પગની શિરાઓની બધી ગરબડ, પગથી લઈને હૃદય સુધીની બધી શિરાઓમાં મોજૂદ ગરબડને લીધે થાય છે. મેડી વેઈન એક્સરસાઈઝર, કમ્પ્રેશન થેરપી દ્વારા રાહત આપે છે. આ શિરાઓને યોગ્ય, સ્વસ્થ બનાવાનો આદર્શ ઉપાય છે. વેન એક્સરસાઈઝર ના નિયમિત પ્રયોગ, ઘાળી જલદી અને ભરોસેદાર તરીકાથી પગો, એડીઓ, કંક, ધુટાણો અને જોડાણોની માંસપેશીઓમાં પુનઃ શક્તિ ભરી દે છે. પરિણામ સ્વરૂપ નસો ગુમાંગ સુધી ગતિશીલ થઈ જાય છે, જે પગની ગરબડને રોકવાના ઓર ઈલાજના આધાર છે. એડીઓની પોસ્ટ ગ્રામ્બોટિક સાવધાનીથી અકકરાઈને સહી ઉપાયે દર્દ-મુક્ત કરી દે છે.

મેડી વેઈન એક્સરસાઈઝર ખાસ કરીને આ તકલીફોથી રાહત અપાવવામાં પ્રયોગ કરાય છે :

... શિરાઓમાં ક્રોનિક કમી અને એના પરિણામ

... વ્યાયામ થેરપી

... ચાલવા - ફરવામાં અક્ષમ દરદી

આ બધા લક્ષણ ખતમ કરવાના ઉપાય

મેડી વેન એક્સરસાઈઝર એક વર્ષ, વ્યાવહારિક વ્યાયામ-સહયોગી - ઉપકરણ છે (યથા સાંજે આરામથી કોચમાં અથવા ફુરસદથી સમય ગુજારો)

નીચે અમે ૧૦ એવા વ્યાયામ બતાડ્યા છે જે તમારા પોતાના ફિટનેસ પ્રોગ્રામની આધારશીલા છે. એથી વધારે વ્યાયામ ટિપ્સ, કૃપયા તમારા ટ્રેનર કે ડોક્ટરને પૂછો.

1 પગના ૧૦ વાર ચક્રાકાર ધુમાવના સહીને પગને ધીરે ધીરે પહોળા કરો. અને ત્યાર પછી સ્ટેપેરના ને વધારતા રહો. જ્યાં સુધી પગની પિંડીની માંસપેશી સાખત ના થઈ જાય. ૧૦ સેકન્ડ સુધી આ મુદ્દામાં રહો અને ધીરે ધીરે ઠીલા છોડી દો.

2 તમારા પગ પહોળા કરો અને ઘોડી વાર પગને ચક્રાકાર ધુમાવો. હવે પગને વારા કરતી જગ્યા અને ઠાંધા પગને ખેંચો. ધુમાવના આ ચક્રન વધારતા રહો.

3 હવે તમે તમારા પગને ખુરસીની સામે જમીન પર ટેકવો અને અને પગને, એચુકાથી માંડીને એડી સુધી વારા કરતી જગ્યા હલાવતા રહો. આ વ્યાયામ દરમિયાન સ્ટેપ ટેન્શન ધીરે ધીરે વધારતા રહો.

4 હવે લગભગ ૧૨ ઈંચ પગ ઉંડાવેને ખુરસીને સામે રાખો. તમારા પગના વારા કરતી વાળા અને સીધા કરો.

5 ખુરસી પર બેસીને સ્ટેપના ખંચાણની પ્રતિકૂળ તમારા ધુટાણને આગળની તરફ ધુમાવો.

6 પોંડને બાજુ સુધી જઓ. તમારા પગને સીધી તરફ ઉપર ઉંડાવો અને એજ મુદ્દામાં, સ્ટેપના ખંચાણની વિક્રમ તમારા પગને ગાળ-ગાળ નચાવો.

7 પોંડના બળ વગર સલાજ સ્ટેપના ખંચાણની પ્રતિકૂળ તમારા પગને સીધા ઉંડાવો અને પાછા ઠીલા કરો.

8 હવે ખંચાણની પ્રતિકૂળ તમારા પગના એન્ટ્રા અને એડીઓના બળ પર ઊભા રહો. કોઈ ઊંચા ધરાતલ પર પગના ઓલને આલવ આપીને આ વ્યાયામને વધારી શકાય છે. (છાપા કે ચોપડી પર) એનો ક્રમ ધીરે ધીરે વધારો.

9 સ્ટેપના ખંચાણ વિક્રમ પગને સીધા કરીને ચક્રાવો.

10 સ્ટેપના ખંચાણની પ્રતિકૂળ તમારા પગને જાલાર ફેલાવો. તમારા એન્ટ્રાને જમીનની તરફ ધકેલો અને મધ્ય સ્થિતિમાં રહો જઓ. એન્ટ્રાને ફરીથી જમીનની તરફ ધકેલી ને ધીરે ધીરે સ્ટેપના ખંચાવને વધારો.

આ તમામ વ્યાયામ આરામદાયક મુદ્દામાં કરો અને તમારી પીઠ હંમેશા સીધી રાખો. પહેલા સ્ટેપને ધીમેથી ખેંચો અને વ્યાયામ સંખ્યા ૧ થી શરૂ કરો. માંસપેશીઓ અને નસોને ફેલાવાને માટે પગોને ૧૦ વાર સહી ઢંગથી ચક્રાકાર ધુમાવો ત્યાર પછી, એ ખંચાવ ધીરે ધીરે વધારતા જઓ, જ્યાં સુધી માંસપેશીઓ ટાઈટ ના થાય.

અહીં ઉપલબ્ધ છે :

