

मुझे कम्प्रेशन मोजे कितनी देर पहनना चाहिये ?

हर दिन । प्रति दिन।

अगर आप सर्वोत्तम चिकित्सा परिणाम पाना चाहते हैं, तो इसका दूसरा कोई विकल्प नहीं है।

अगर आप ज्यादा से ज्यादा देर तक खड़े रहते हैं या बैठे रहते हैं, तो मोजे पहनना, आपके लिए अनिवार्य है। चाहे आप गाड़ी से सफ़र कर रहे हों या हवाईजहाज से, ये मोजे, रक्त का थक्का बनने से रोकते हैं, जो लोगों में सफ़र के दौरान भी स्वस्थ नसों के बावजूद बनते रहते हैं।

अगर आप, अपने दैनिक व्यायाम के समय या टहलते हुए, ये मोजे पहने रहते हैं, तो आपकी मांसपेशियों का विकास होता रहता है, क्योंकि मांसपेशियों को बाहरी दबाव से उबरने के लिए अतिरिक्त प्रयास करना पड़ता है।

सुबह-सुबह नहाने के बाद ही अपने कम्प्रेशन मोजे पहन लें, क्योंकि उस वक्त आपके पैर फूले नहीं होते।

कम्प्रेशन मोज़ों की देखभाल का सर्वोत्तम तरीका क्या है ?

कम्प्रेशन मोज़ों की देखभाल

शाम को, जब आप कपड़े बदलते हैं, तब ये मोजे भी उतारकर धो डालें। इसकी एक वजह तो यह है कि इसका कपड़ा, त्वचा की कई पतों के, पसीने, त्वचा की बची-खुची नमी वगैरह को सोख लेता है, जो मोजे के सूत को शायद नुकसान पहुंचाये और इससे कपड़े की इलास्टिसिटी ढीली हो जाये। इसलिए आपको यह सुनिश्चित कर लेना चाहिये कि मोजे मशीन में धोने योग्य हों और इनकी देखरेख आसान हो।

असल में, जितने अधिक बार आप मोजे धोते हैं, इसकी इलास्टिसिटी सुरक्षित रहती है। मोजे चाहे मशीन में धोये या हाथ से, डिटरजेंट बेहतरीन क्वालिटी का होना चाहिये।

किसी भी स्थिति में अपने कम्प्रेशन मोजे, धूप या रेडियेटर में न सुखायें।

मैं अपने मोजे कैसे पहनूँ या उतारूँ ?

मोजे पहनना

कम्प्रेशन मोजे पहनने से पहले, इसके फैब्रिक को कोई नुकसान न पहुंचे, इसके लिए बेहतर है कि आप अपनी घड़ी और आभूषण उतार दें और रबड़ के दास्ताने पहन लें। रबड़ के दास्ताने, इसके कपड़े को कसकर पकड़ने में मदद करते हैं और मोज़ों को पकड़कर पहनने में भी काफी आसानी होती है।

जब आप मोजे पहन रहे हों तो इसे सखी से पकड़कर, इसे ज़रूरत से ज्यादा न फैलायें, क्योंकि तब, यह सही ढंग से आपके पैरों में फिट नहीं होगा। परिणामस्वरूप दबाव-वितरण, सही ढंग से नहीं होगा और मोजे रबड़-बैंड की तरह खिसककर नीचे आ जायेंगे और आपके घुटनों के इर्द-गिर्द इकट्ठे हो जायेंगे। इससे संकुचन हो सकता है।



पुष्पांजलि बटलर पहनना ए वी सी जैसा आसान

पुष्पांजलि बटलर पेटेन्ट किया हुआ, फिटिंग सहयोगी उपकरण है, जो कम चलने-फिरनेवाले मरीजों के लिए बनाया गया है। यह उन मरीजों के लिए भी उपयुक्त है, जिन्हें इस मोजे को पहनना, ज्यादा सुविधाजनक लगता है। आपके लिए यह फैब्रिक को फैला देता है, ताकि आपका पैर, उसमें आसानी से घुस जायें। उसके बाद, आप हैंडल से धीरे-धीरे खींचकर, मोजे को घुटनों तक चढ़ा लें। कम चलने-फिरनेवाले मरीजों के लिए भी, बाकी कार्य मुश्किल नहीं है। पुष्पांजलि बटलर कई-कई डिजाइनों में उपलब्ध है।



आसानी से पहने कम्प्रेशन मोजे।



उतारना

शारीरिक तौर पर सक्रिय मरीज, कम्प्रेशन मोजे, आसानी से नीचे खींचकर उतार सकते हैं। (इसे गोल-गोल मोड़कर हरगिज न उतारें)

कम्प्रेशन मोजे पहने रहने में क्या-क्या समस्याएं आती हैं ?

पसीना निकलना

समाधान

अधिक आराम और ताज़गी के लिए मेडी वेन[®] अधिक शीतलप्रद देखभाल के प्रोडक्ट्स प्रदान करता है। ये मोजे पहनने से पहले, सुबह के वक्त, जेल लगा लें, जो काफी लम्बे समय तक ताज़गी प्रदान करता है। इसके अलावा, एक आसान स्त्र भी उपलब्ध है, जिसे समय-समय पर इस्तेमाल किया जा सकता है। यह त्वचा को आराम देता है और ठंडक देता है। घर पर पानी से स्त्रे करते रहने से भी थोड़े वक्त के लिए राहत मिलती है, मगर यह त्वचा को शुष्क बना सकता है।

संकुचन

समाधान

किसी प्रशिक्षित व्यक्ति को मदद से अपने कम्प्रेशन मोजे पहनने का अभ्यास करें। ऐसे मोजे, जो काफी फैल चुके हैं और नीचे फिसल जाते हैं, वे आपके पांवों को संकुचित कर देंगे। अगर यह संकुचन की वजह नहीं है, तो अपने मेडिकल सप्लायर के यहाँ इसके माप की दुबारा जांच करायें।

सूखी त्वचा

समाधान

यह एक आम समस्या है, क्योंकि त्वचा की सबसे ऊपरी पतों में कमजोर रक्त जाने की वजह से, मरीज पहले से ही वेनस रोगों के शिकार होते हैं। ऐसे विशेष देखभाल प्रोडक्ट्स उपलब्ध हैं, जो कम्प्रेशन थेरापी के लिए खासतौर पर डिज़ाइन किये गये हैं, जैसे मेडी वेन[®] द्वारा ऑफर किये जाते हैं।

कसाव का अहसास

समाधान

कम्प्रेशन थेरापी में पांवों पर दबाव ज़रूरी है। चूंकि एड्रियां, हृदय से काफी दूर स्थित हैं, इस स्थान पर दबाव सबसे अधिक होना चाहिये। कुछ ही समय में आपको इस अनुभव की आदत पड़ जायेगी। वेनस रोग आमतौर पर दर्द के साथ होता है और पैरों में सूजन भी होने लगती है। लगभग सभी मरीजों की राय है कि पैरों में ये मोजे पहने रहने का अहसास, काफी राहतभरा होता है और वे लोग अपने थके हुए और यंत्रणाग्रस्त पांवों में, ये मोजे पहनना पसंद करते हैं। यह बात कभी न भूलें कि ये मोजे आपके पैरों को फिट रखते हैं और आपके रक्त को गतिशील रखते हैं।

पहनने में मुश्किल

समाधान

अब, आप व्यावहारिक सहायक-उपकरण भी ले सकते हैं, जो कम्प्रेशन मोजे पहनने में आपकी मदद करेगा। मेडीवेन[®] वैलेट की क़तार, आपके लिए अच्छे चुनाव भी ऑफर करती है।

सबसे आसान सहयोगी-उपकरण हैं, रबड़ के दास्तानों की जोड़ी, जो कम्प्रेशन मोजे पहनना आसान बना देती है, क्योंकि वे फैब्रिक से जुड़ जाते हैं और मोजे को हाथ के नाखूनों और आभूषण से होने वाले नुकसान से बचाते हैं।



दि मेडी वेन इक्सरसाइज़र

गति ही जीवन है।

थकान, भारी-भारी पैर, अक्सर कम उम्र में खिंचती-टूटती नसें – ये सभी तकलीफ, बहुत कम व्यायाम और देर-देर तक खड़े होने या बैठे रहने का नतीजा है।

पैरों की नसों की सारी गड़बड़ी, पांवों से लेकर हृदय तक की नसों में मौजूद गड़बड़ी की वजह से होती हैं। मेडी वेन इक्सरसाइज़र, कम्प्रेशन थेरापी द्वारा राहत देता है। यह नसों को सही, स्वस्थ बनाने का आदर्श उपाय है। वेन इक्सरसाइज़र का निर्मित इस्तेमाल, बहुत जल्दी और भरोसेमंद तरीकों से पैरों, एड्रियां, टखनों, घुटनों और जंघों की मांसपेशियों में पुनः शक्ति भर देता है। परिणामस्वरूप नसें, गुर्जांग तक गतिशील हो उठती हैं, जो पांवों की गड़बड़ी को रोकथाम और इलाज का आधार हैं। एड्रियां की पोस्ट-थ्रॉम्बोटिक सखी को सावधानी से, सही तरीके से दर्द-मुक्त कर देता है।

मेडी वेन इक्सरसाइज़र खासतौर पर इन तकलीफों से राहत दिलाने में इस्तेमाल किया जाता है :- सिस्सेल फन एंड एक्टिव बंद विशेष रूप से के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है

- नसों में क्रॉनिक कमी और इसके परिणाम
- व्यायाम थेरापी
- चलने-फिरने में अक्षम मरीज
- इन्फ्लेमेटोरी पेथेसिस

ये सब लक्षण ख़त्म करने के उपाय

मेडी वेन इक्सरसाइज़र एक सरल, व्यावहारिक व्यायाम सहयोगी उपकरण है। (इससे शाम को आराम से कोच में व्यायाम करें या फुसंत के वक्त)

नीचे हम 10 ऐसे व्यायाम दिखा रहे हैं, जो आपके पैरों की तंदुरुस्ती का राज है। इससे अधिक व्यायाम टिप्स, कृपया अपने ट्रेनर या डॉक्टर से पूछें।



ये सभी व्यायाम आरामदेह मुद्रा में करें और अपनी पीठ हमेशा सीधी रखें। पहले स्ट्रेप को धीमे से खींचें और व्यायाम संख्या 1 शुरू करें। मांसपेशियों और नसों को फैलाने के लिए, पांवों की 10 बार सही ढंग से गोल घुमायें और उसके बाद, यह खिंचाव धीरे-धीरे बढ़ाते जायें, जब तक कि मांसपेशियां कस न जायें।

यहाँ उपलब्ध हैं :

मरीज़ जानकारी नियमावली

रक्त-संचालन में नसें क्या कार्य करती हैं ?

आर्टरी (धमनी) और नसें

शरीर के सभी कोशों को आवश्यक पुष्टि और ऑक्सीजन की ज़रूरत होती है। यह कार्य धमनियों के जरिये किया जाता है, जो शरीर को लगातार ताज़ा रक्त पहुंचाती रहती हैं। हृदय, धमनियों में तेज़ दबाव के साथ रक्त पहुंचाता है। नलिकाएं यानी वेसल्स इस दबाव को बर्दाश्त कर सके, इसके लिए शरीर में मजबूत मांसपेशियां मौजूद होती हैं। इन नलिकाओं में बेहद महीन-सी नलिका होती है, जिसे कैपिलरीज़ कहते हैं। यह पुष्टि-निर्माण का कार्य करती है।

ये नसें, इस्तेमाल किये गये रक्त को दुबारा हृदय और उन अंगों तक भेज देती हैं, जो इसे शुद्ध करते हैं और यहां से खून, फेफड़ों तक पहुंचते हैं, जो इसमें ऑक्सीजन भरते हैं। नसों की दीवारें, धमनियों की दीवारों से, ज्यादा पतली होती हैं और मांसपेशियों की पर्तें कम उभरी होती हैं, क्योंकि नसों को, धमनियों जितना दबाव नहीं सहना पड़ता।

जैसे ही रक्त छोटी कैपिलरीज़ में पहुंचता है, दबाव गायब हो जाता है। चूंकि खिंचाव के प्रतिकूल, खून को वापस भेजना होता है, हृदय अब, सक्शन-पम्प के लिए काफी नहीं होता। प्रकृति ने मानव शरीर में ऐसे विविध मशीनतंत्र फिट कर रखे हैं, जो पांवों से लेकर 1.5 मीटर की ऊंचाई-पार की बाधा मिटाने में रक्त को मदद करते हैं।

इस्तेमाल किये गये रक्त को पहुंचाने के अलावा, नसें स्टोरेज और तापमान नियमन का भी कार्य करती हैं। जब शरीर गर्म हो जाता है, नसें फैल जाती हैं और इस तरह ज्यादा रक्त ग्रहण करती हैं, ताकि यह त्वचा पर, इसे ठंडा रखा जा सके।

वेनस प्रणाली

नसें हमारे पैरों के तलुओं से होकर गुजरती हैं और त्वचा की पतों से रक्त संग्रह करती हैं। इस हिस्से को सुपरफिशियल वेनस सिस्टम कहा जाता है। इस प्रणाली के जरिये संग्रहीत रक्त, सम्बद्ध नसों की राह, गहरी वेनस प्रणाली में प्रवाहित होती हैं, जो पैरों के अन्दर, मांसपेशियों से चिरी हुई हैं। यह गहरी वेनस प्रणाली रक्त को मांसपेशी-पम्पिंग क्रिया के जरिये दिल को वापस भेजती है।

वेनस वैल्व्स

वेनस वैल्व्स खून को दुबारा नीचे की तरफ प्रवाहित होने से रोकते हैं। ये नॉन-रिटर्न वैल्व्स का कार्य करते हैं, जो रक्त को केवल एक दिशा में प्रवाहित होने देते हैं यानी हृदय की तरफ। ये छोटे-छोटे पाल जैसे होते हैं, जो नसों के इर्द-गिर्द बंधे होते हैं और नसों के बीचोंबीच आपस में मिल जाते हैं। मांसपेशी-पम्पिंग के दबाव से, रक्त अगर ऊपर की तरफ प्रवाहित होता है, तो वैल्व खुल जाते हैं। रक्त अगर गहराई की शक्ति की वजह से दुबारा वापस प्रवाहित होने की कोशिश करता है, ये वैल्व बंद हो जाते हैं।

भारत के एकमात्र आयातकर्ता और वितरक



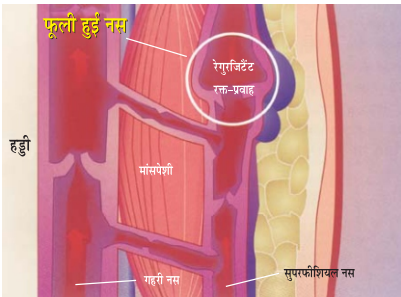
नसें थक कयों जाती हैं ?

अपनी मनमानी भाव भंगिमा और जीवनशैली तथा व्यायाम की कमी की 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, आपकी वेनस प्रणाली पर काफी दबाव डालती है। मांसपेशी-पम्पिंग प्रणाली, रक्त को वापसी-क्रिया से ठीक तरह मदद नहीं करती। कोई जेनेटिक पूर्वाभ्यास और बढ़ती हुई उम्र या सहयोगी हॉर्मोनल प्रवृत्तियों के साथ-साथ बार-बार गर्भधारण भी व्यक्ति को प्रतिकूल स्थितियों में डाल देता हैं।

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 सुपरफोशियल नसें, जिसे मांसपेशियां या हड्डियां, यथास्थान स्थित नहीं रख पाती हैं, इसलिए नसें फूल जाती हैं और वे सर्पिल वैरिकोज नसें बन जाती हैं।

ये वैरिकोज नसें क्या हैं ? डॉक्टरी भाषा में वैरिकोज की व्याख्या है – अस्वाभाविक ढंग से, स्थायी तौर पर फूली हुई नसें। इस प्रकार की नसों में स्वाभाविक इलास्टिसिटी, कभी भी पुनर्जीवित नहीं होती, जिसकी वजह से रक्त-प्रवाह का संचरण ठीक तरह नहीं हो पाता है।



वैरिकोज नसें किस वजह से बनती हैं ?

वैरिकोज 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 सब खेल, जो पेट पर जोर डालते हैं या भारी वजन उठाना।
- क्रॉनिक (पुरानी) खांसी या कब्ज (जो पैर की नसों में पीछे से ज़बर्दस्त दबाव डालते हों)
- देर तक बैठने या पाथ्यी मारकर बैठने से
- मोटापा

ऐसी किसी भी वजह से, जो नसों की दीवार को ढाँढ़ती है :

- हॉर्मोन्स (पिल, माहवारी हारमोन्स, गर्भावस्था)
 - शराब
 - ताप
- ऐसी किसी वजह से, जो मांसपेशी-पम्पिंग कार्य में बाधा डालती है या ख़त्म कर देती है :
- देर तक खड़े रहने या बैठे रहने की मुद्रा
 - ऊँची एड़ियां
 - 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 जांच, इस बारे में सारी जानकारी देती हैं।

वेनस रोग का पहला लक्षण क्या है ?

थके हुए पैर, फूली हुई एड़ियां, झुनझुनाहट या खुजलाहट या पैरों में भीषण पीड़ा या और कोई संकेत नज़र आये, इससे पहले ये वैरिकोज, 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, खासकर एड़ियों के आस-पास की जगह। अब दिन भर आप जो भी काम करते रहे हों, अगर आप हर शाम ऐसी कोई सृजन देखें, तो समझ लें, वहाँ की नसें क्षतिग्रस्त हो चुकी हैं। अगर आपको त्वचा पर कोई सृजन नज़र आये, तो समझ लें, आपके शरीर में सुपरफोशियल वैरिकोज 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 पंखे 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 नीचे स्थित वैरिकोज नसों की सतर्क-संकेत हो सकती हैं।

वैरिकोज नसें (बेरीसेस)

अगर नसों की दीवार कोमल होकर फूल जाती हैं, वेनस वैल्व्स का ठीक तरह बंद होना थम 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 वैरिकोज 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।

शॉन्बोसिस

खून का हृदय तक वापसी रक्त-प्रवाह, अपसामान्य हो जाता है। बहुत संभव है कि नलिकाओं की दीवार में, खून के थक्के (थ्रॉम्बी) बनेंगे लगे। खून के ये थक्के, 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 मुमकिन 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 थक्का, फेफड़े में चला जाये, जो जीवन के लिए खतरा बन सकता है।

ओपेन लेग अल्टर (पांव का अल्टर)

चूँकि 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 टिश्यू मरने लगते हैं। मुमकिन 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 वैरिकोज नसों का इलाज किया जाये।



नसों की उपयुक्त थेरापी क्या है ?

नसों के कम्पेशन मोजे, सहायक दवाएँ और स्वस्थ जीवनशैली

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

कम्पेशन थेरापी

कन्जर्वेटिव थेरापी का लक्ष्य है, कम्पेशन, 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 कम्पेशन बैंडेज इस्तेमाल करना ज़रूरी हो जाता है।

मोजे, नसों के डायमीटर हैं और कम्पेशन बैंडेज और कम्पेशन कम कर देते हैं, ताकि वेनस वैल्व दुबारा बंद होने लगे और रक्त को गलत दिशा में प्रवाहित होने से रोक सके। यथा, हृदय से फासले पर इस क्रिस्स की थेरापी कराने के बाद, अधिकांश मरीजों के लिए शुरू से ही, टिश्यू को कम्प्रेस करने के लिए आधुनिक मेडिकल कम्पेशन मोजे इस्तेमाल किये जायें।

मेडिकल कम्पेशन मोजे, नये वैरिकोज 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 क्रॉनिक बन जायेगा।** इसीलिए यह खासतौर पर ज़रूरी है कि यह रोग भयंकर रूप न ले या यह तकलीफ न बढ़ जाये, इससे बचाव के लिए अपने कम्पेशन मोजे लगातार पहते रहें।



कॉम्प्लेक्स कम्पेशन थेरापी

आपकी नसों को वजन के सही-सही माप द्वारा अतिरिक्त स्वस्थकर सहारा दिया जा सकता है। इस कम्पेशन मोजे में मशीनों तौर पर रचनात्मक प्रभाव मौजूद है। हौर्स चेस्टनट एक्सट्रेक्टर जैसे तत्व, नसों की दीवार पर, एक भीतरी सोलिंग प्रभाव डालते हैं।

मेडीवेन® त्वचा-देखभाल प्रोडक्ट्स

इसमें हौर्स चेस्टनट एक्सट्रेक्टर मौजूद है और यह उनलोगों के लिए खासतौर पर डिज़ाइन किया गया है, जो कम्पेशन मोजे पहनते हैं। मेडीवेन जेल, दिन के समय कम्पेशन मोजे के अन्दर पांव को ठंडा रखती है। शाम को मेडीवेन क्रोम, अगले दिन की आवश्यकताओं के लिए, थकी हुई त्वचा को आवश्यक पुष्टि और देखभाल प्रदान करती है। दिन भर 24 घंटों के अधिकतम देखभाल के लिए, खासतौर पर सूखी पपड़ीदार त्वचा के लिए, मेडीवेन क्रोम के रूप में विकसित किया गया है।

मेडिकेशन

यह कहा जाता है कि ऐसी कोई सर्व-समग्र औषधि नहीं है, जो नसों को, खासकर 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 चुम्बकीय बनाया जा सके और इस तरह टिश्यू में विद्यमान, बढ़ा हुआ बहाव रोक जा सके।

ये दोनो दवाएं, कम्पेशन मोजे के साथ-साथ थेरापी में मदद करेंगी और स्पष्ट रूप से पांवों में तनाव और भारीपन के अहसास को कम करेंगी। इनमें सर्वाधिक महत्वपूर्ण और सर्वाधिक परिचित, सक्रिय तत्व है, हौर्स चेस्टनट एक्सट्रेक्टर (एसिन)

मेडीवेन, केयर डुओ- नस-थेरापी द्वारा आपकी समग्र देखभाल ऑपरेशन, स्क्रिलरोसिस 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 सुपरफोशियल नसों में स्थित रक्त को गर्म कर देता है और उन्हें विलुप्त कर देता है।

स्क्रिलरोसिस 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 वेरीकोज यानी स्फीत नसें, डॉक्टरी इलाज के जरिये, बिल्कुल हटा दी जाती हैं। आज, ये डॉक्टरी तरीके, इस हद तक उपयुक्त बनाये गये हैं कि इस तरीके का ऑपरेशन, कोई भी स्पष्ट निशान नहीं छोड़ता और स्वस्थ नसें बिल्कुल जस की तस सुरक्षित रहती हैं।

इक्सरसाइज़ (व्यायाम) थेरापी

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

नसों के मरीजों के लिए खासतौर 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 मिनट तक ज़रूर करें अपने थेरापिस्ट से आवश्यक निर्देश और सहायक-उपकरण की मांग करें। जैसे, नसों का व्यायाम। यह जिम्नास्टिक बैंड आम और आसान व्यायाम करना संभव बनाता है और खासकर पैरों की मांसपेशियों का सहायक होता है।



कम्पेशन मोजे कैसे कार्य करते हैं ?

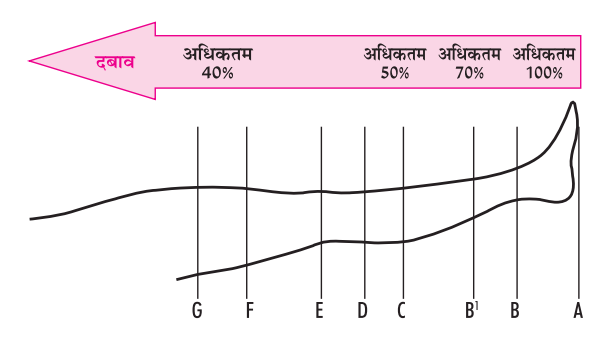
कम्पेशन मोजे कैसे कार्यकर होते हैं, यह बताना बेहद आसान है : मोजे का दबाव, नसों के व्यास को संकुचित करता है। वेनस वाल्व दुबारा बंद हो सकते हैं और इस तरह पैरों के रक्त के बहाव को नीचे प्रवाहित होने में कमी आ सकती है।

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 थ्रॉम्बोसिस की रोकथाम करता है। डॉक्टरी तौर पर, पैरों से लेकर, जाँघों 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 बाधा की सृष्टि करते हैं, जो प्रभावशाली मांसपेशी-पम्पिंग का कार्य करता है।

कम्पेशन मोजे पहनना, आमतौर पर अप्रिय 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 कम्पेशन मोजे सही होंगे ?

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

कम्पेशन श्रेणियां

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

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

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

कम्पेशन मोजे कब नहीं पहनना चाहिये ?

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 सुन्न हो गये हों, तो भी सावधानी ज़रूरी है।

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

कम्पेशन मोजों में एंटी से कंधों तक एक पारिभाषित क्रम होता है। सहायक मोजों और कम्पेशन मोजों में, यही मुख्य फर्क है, जो मानदंड नहीं माना जाता। इसका मतलब है कि सिर्फ कम्पेशन मोजे ही डॉक्टरी तौर पर आसुरदार है।

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

अस्पताल में ये सफेद मोजे तभी इस्तेमाल किये जाते हैं, जब मरीज काफी लम्बे असें से बिस्तर पर पड़ा हो। इन मोजों को एंटी थ्रॉम्बोसिस मोजे कहते हैं, क्योंकि मरीज जब लम्बे असें तक बिस्तर पर पड़ा हो, तो ये खून के पिंड बनने से रोकते हैं। ये खासतौर पर आराम करते हुए पांवों के लिए होते हैं और चलते-फिरते मरीजों के मामले में, अपना उद्देश्य पूरा नहीं करते।