

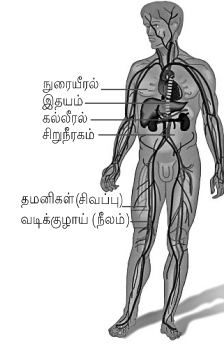
நோயாளிகளுக்கு தகவல் தெரிவிக்கும் சிறுநூல்

medi
I feel better
www.medi.de

இரத்த ஓட்டத்தில் வடிகுழாய் (வெய்ன்) என்ன வேலை செய்கிறது?

தமனி (ஆர்ட்டரி) மற்றும் வடிகுழாய் (வெய்ன்)

உடலின் ஒவ்வொரு அணுக்களுக்கும் தேவையான போஷாக்குச் சத்தும் பிரணவாயுவும் கிடைக்கவேண்டும். இந்த வேலையை செய்வது விடாமல் புதிய இரத்தத்தை உடலெங்கும் விநியோகிக்கும் தமனிகளாகும். இதயம், தமனிகளில் உயர்ந்த அழுத்தத்துடன் இரத்தத்தை செலுத்துகிறது. இரத்த நாளங்கள் இந்த உயர்ந்த அழுத்தத்தை



தாங்கிக் கொள்வதற்கு, அவைகளுக்கு வலுவான தசை இருக்கின்றன. போஷாக்கு சத்துக்களின் பரிமாற்றம் மிக மெல்லிய இரத்த தந்துகிகளில் (காபிலரிகள்) எனப்படும் குழாய்களில் நடக்கிறது.

வெய்ன்கள் இந்த உபயோகப்படுத்தப்பட்ட இரத்தத்தை திரும்பவும் இதயம் மற்றும் இதை சுத்தம் செய்யும் அங்கங்களுக்கும், இதை பிரணவாயுவின்னால் நிரப்பிடும் நுரையீரலுக்கும் எடுத்துச் செல்கிறது. வெய்ன்களின் கவர்கள் ஆர்ட்டெரிகளைக் காட்டிலும் மெல்லியதாக இருக்கின்றன மற்றும் தசை பாளங்களும் மெல்லியதாகவே இருக்கின்றன. ஏனெனில் வெய்ன்கள் ஆர்ட்டெரிகளைப் போல அவ்வளவு அழுத்தத்தை தாங்க வேண்டியதில்லை.

மிகச்சிறிய காபிலரிகளுக்கு இது செல்லும் போது அழுத்தம் மிகவும் குறைந்து போகிறது. இப்போது காலிலிருந்து இதயத்துக்கு இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்ல, புவிசர்ப்புக்கு எதிராக, இதயத்திற்கு போதுமான உறிஞ்சி இறைக்கும் சக்தி இருப்பதில்லை. பாதத்திலிருந்து இதயத்திற்கு உள்ள 1.5 மீட்டர் தூரத்தை சமாளிக்க இரத்தத்திற்கு பலதரப்பட்ட இயந்திர நுட்பங்களை இயற்கை அளித்துள்ளது.

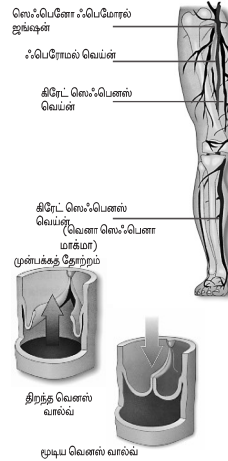
உபயோகப்படுத்தப்பட்ட இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் செயலைத் தவிர, வெய்ன்கள் ஸ்டோர் செய்வது மற்றும் உடல் வெப்பத்தை சரியானபடி வைத்திருப்பது போன்ற செயல்களை செய்கிறது. உஷ்ணமாக இருக்கும்போது வெய்ன்கள் விரிந்து அதிக இரத்தத்தை எடுத்துக் கொண்டு, அது சருமத்தின் பரப்பில் குளுமையடைபச் செய்கிறது.

வெனஸ் எலிஸ்டம்

வெய்ன்கள் நமது கால்களின் பரப்பினூடே ஓடி, சருமத்தின் பாளங்களிலிருந்து இரத்தத்தை சேகரிக்கிறது. இதை ஸிப்பாஃபிஷியல் வெனஸ் எலிஸ்டம் என்று கூறுகிறோம். இந்த எலிஸ்டத்திலிருந்து, சேகரிக்கப்பட்ட இரத்தம் வெய்ன்களினூடே, கால்களின் உள்ளே தசைகளினால் குழப்பட்ட ஆழமான வெனஸ் எலிஸ்டத்துடன் இணைக்கப்படுகிறது. ஆழமான வெனஸ் எலிஸ்டம் இரத்தத்தை திரும்பவும் இதயத்திற்கு ஒருதசை - இறைக்கும் (பம்பிங்) செயலால் எடுத்துச் செல்கிறது.

வெனஸ் வால்வுகள்

வெனஸ் வால்வுகள் இரத்தம் இதயத்திலிருந்து திரும்பவும் கீழ் நோக்கி பாய்வதை தடுக்கிறது. அவைகள் ஒரு திசையில் மட்டுமே, அதாவது இதயத்தை நோக்கி மட்டுமே இரத்தத்தை பாய்வதை அனுமதிக்கும் திரும்பாத வால்வுகளாக (நான்-ரிடர்ன்) செயல்படுகின்றன. அவைகள் பார்ப்பதற்கு வெயின் சுவரை சுற்றி நிற்கும் சிறிய பாய்மரங்களைப் போன்று இருக்கின்றன மற்றும் வெயினுக்கு நடுவே சந்திக்கின்றன. தசை இறைப்பதால் (பம்பிங்) ஏற்படும் அழுத்தத்தின் விளைவாக இரத்தம் மேல் நோக்கி பாயும்போது வால்வுகள் திறக்கின்றன. இரத்தம், புவிசர்ப்பினால் மீண்டும் திரும்பப் பாய முடியும் போது, அவைகள் மூடிக்கொள்கின்றன.



இந்தியாவின் ஒரே ஏற்றுமதியாளர் மற்றும் விநியோகஸ்தர்



புஷ்பாஞ்சலி சேஸ்ஸ் பிரமோஷன்: 16, கணேஷ் சத்திர அவென்யூ, கொல்கத்தா 700013
தொலைபேசி: 23360368/67, பேக்ஸ்: (033) 2221 7335, Helpline : 91633 60368
ஈமெயில் : pushpanjali@vsnl.com, வெப்ஸைட் : www.pushpanjaligroup.com
இது ஐ.எஸ்.ஓ. 9001:2008 அத்தாட்சி பெற்ற நிறுவனம்
டெல்லி காரியாலயம் : 9810549981

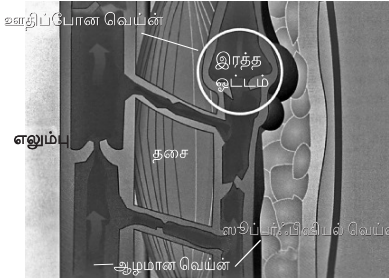
வெயிர்கள் ஏன் சோர்வடைந்து போகின்றன ?

நேராக நிற்க வேண்டிய நிலை மற்றும் சிறிதும் தேகப்பயிற்சியே இல்லாத வாழ்க்கை தரம் ஆகியவைகளின் விளைவாக நோய்ப்பட்ட வெயிர்களால் பரவலாக பாதிக்கப்படுவது ஜீவராசிகளிடையே மனித ஜீவன் மட்டும் தான்.

தேகப்பயிற்சி இல்லாமை, அதிக நேரம் நிற்பது அல்லது உட்கார்ந்திருப்பது வெளில் ஸ்டீலத்தில் ஒரு நாளில் பல மணி நேரங்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க வகையில் அழுத்தத்தை கொடுக்கிறது. தசையின் பம்பு செய்யும் செயல், இரத்தம் திரும்ப எடுத்துச் செல்லப்படுவதை ஆதரிக்க முடியாமல் போகிறது. மரபு அணுக் காரணங்கள் மற்றும் ஏறிக் கொண்டே போகும் வயது அல்லது அதன் காரணமான ஹார்மோனல் காரணிகள் அதோடு பலமுறை கர்ப்பமாவது ஆகியவை மேலும் அனுகூலமற்ற நிலைமைகளை உண்டாக்குகின்றன.

வெயிர்கள் மேலும் மேலும் ஊதிப்போகின்றன. அதிகரித்த குறுக்களவினால் வால்வுகள் மூடிக்கொள்ள முடியாமல் போகிறது. இரத்தம் பின்னோக்கி பாய்கிறது மற்றும் தசைகள் அல்லது எலும்பினால் அதனிடத்தில் பிடித்து வைக்கப்படாத ஸ்டீப்பர், பிஷியல் வெயிர்கள் ஊதிப்போவதுடன் பாம்புபோல் படரும் வெரிகோஸ் வெயிர்களாக ஆகின்றன.

வெரிகோஸ் வெயின் என்றால் என்ன? வெரிகோஸ் என்ற சொல், இயற்கைக்கு புறம்பாக, நிரந்தரமாக ஊதிய வெயிர்களை விவரிக்கும் ஒரு மருத்துவச் சொல்வாகும். இந்த வெயிர்கள் இரத்தத்தை சரிவர எடுத்துச் செல்ல முடியாமல் செய்யும் ஆகையால் இயற்கையான நீண்டு சுருங்கும் தன்மையை மீண்டும் அடையவே முடியாது.

**வெரிகோஸ் வெயிர்கள் எதனால் உண்டாகின்றன?**

வெரிகோஸ் வெயிர்கள் ஏற்படுவதற்கு மூன்று முக்கியமான காரணிகள் கீழே உள்ளபடியாகும்:

கால்களிலிருந்து இரத்தம் மேல் நோக்கிப் பாய்வதை தடுக்கும் எதுவும் காரணியாகிறது.

- இறுக்கமான உடை
- கர்ப்பம்
- வயிற்றின் அழுத்தமும் அதிக பாரத்தை தாக்குவதும் உள்ள விளையாட்டு.
- குரோனிக் இருமல் அல்லது மலச்சிக்கல் (சிரமப்படுவதனால் கால்களின் வெயிர்களுக்கு வலுவான பின் அழுத்தத்தை கொடுக்கிறது)
- சேர்ந்தார்போல் நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது அல்லது கால்களை குறுக்கே வைத்திருப்பது.
- உடல்பருமன்

வெயிர்களின் சவர்களை தளர்த்தும் எதுவும் காரணியாகிறது

- ஹார்மோனல் (மரத்திரை, மாதவிடாய் ஹார்மோன்கள், கர்ப்பம்)
- குடி
- உஷ்ணம்

தசையின் பம்பு செய்யும் செயலை தடுக்கும் அல்லது அழித்து விடும் எதுவும் காரணியாகிறது.

- நீண்ட நேரத்திற்கு நின்றுக் கொண்டோ உட்கார்ந்துக் கொண்டோ இருப்பது.
- உயர்ந்த ஹீல்ஸ் செருப்புக்கள்
- பக்கவாதம்

குடும்ப வரலாறு

வெயின் நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு பரம்பரையும் ஒரு முக்கிய காரணி ஆகிறது. குடும்பத்தில் வேறு யாராவது இதனால் பாதிப்படைந்துள்ளார்களா என்று கவனிப்பது மிகவும் அவசியம். ஒரு எளிதான வெயின் சோதனை இதற்கான விவரத்தை அளித்துவிடும்.

வெளல் நோயின் முதல் அறிகுறிகள் என்ன?

சோர்வடைந்த கால்கள், வீங்கிய கணுக்கால்கள், குத்தல் மற்றும் அரிப்பு அல்லது கால்களை குத்திக்குடையும் வலி ஆகியவை எதுவும் கண்ணுக்கு புலப்படுவதற்கு முன்னமே வெரிகோஸ் வெயிர்களின் முதல் அறிகுறிகளாகும்.

போதுமான வேகத்தில் இரத்தம் இதயத்திற்கு திரும்ப பாயாமல் போவதினால், வெயிர்களிலிருந்து நீர், சுற்றி உள்ள உள்ள திசைகளுக்குச் சென்றுவிடுகிறது. இதனால் வீக்கம் ஏற்படுகிறது, முக்கியமாக கணுக்கால்களைச் சுற்றி. நீங்கள் இம்மாதிரி வீக்கம் ஒவ்வொரு மாலையிலும் உண்டாவதைக் கண்டால், நீங்கள் அன்று பகல் முழுவதும் நீங்கள் என்ன வேலையில் ஈடுபட்டிருந்தாலும், உங்கள் வெயிர்கள் ஏற்கனவே சேதமடைந்து போயிருப்பதைக் குறிக்கிறது. உங்கள் சரும பரப்பில் வீக்கம் இருப்பதைக் கண்டால் உங்களுக்கு ஏற்கனவே ஸ்டீப்பர், பிஷியல் வெரிகோஸ் வெயின்ஸ் இருப்பதை அறியவும்.

வெயின் நோய்கள் என்னென்ன உள்ளன?

ஸ்டைட் வெயிர்கள்

இது மிக மெல்லிய இரத்த நாளங்கள் சருமப் பரப்பின் கீழே சிலநிமிடம் பரட்டின்னில் காணப்படுகிறது. அவைகள் சில மிமீ மட்டர்கள் அல்லது செண்டிமீட்டர்கள் நீளத்தில் விசிரி பட்டாளில் இருக்கும். ஸ்டைட் வெயிர்களினால் குறைவாக தொந்தரவு ஏற்படுகிறது மற்றும் வெறும் கால்மெடிக் தொந்தரவாகவே இருக்கும். ஆயினும் கீழே உள்ள வெரிகோஸ் வெயிர்களுக்கு அவைகள் ஒரு எச்சரிக்கையாகவும் ஆகலாம்

வெரிகோஸ் வெயிர்கள் : (வாரிஸஸ்)

வெயின் சுவர் மிருதுவாகவும் ஊதிப்போனதாகவும் ஆவதால் வெளில் வால்வுகள் சரியாக மூடிக்கொள்வதில்லை. இரத்தம் தங்கிப்போகிறது. வெயிர்கள் இன்னும் நீள்கிறது. சில காலத்தில் இதுவே ஒரு வளைந்து நெளிந்து செல்லும் இரத்தநாளங்களாக ஆகிறது. சரியான தொரபி இல்லாவிட்டால், வெரிகோஸ் வெயிர்கள் பிடிவாதமாக பரவிக்கொண்டே போகிறது. இதனால் ஏற்படும் பின் விளைவுகள் கீழே விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

வெய்ன்களின் வீக்கம் (ப்ளேபிடீஸ்)

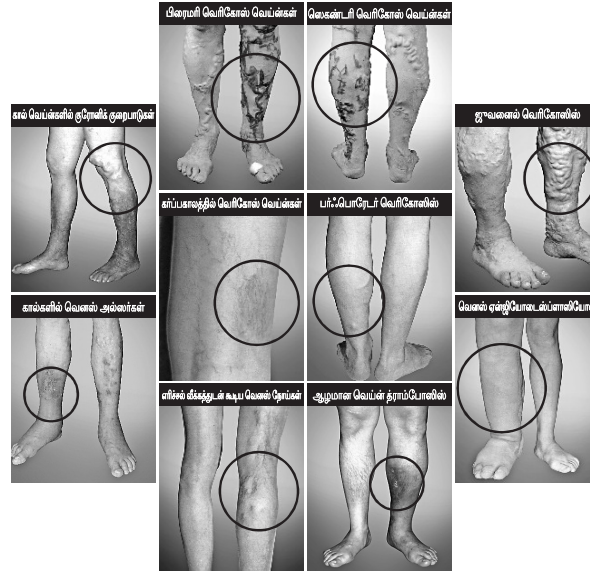
வெய்ன்களின் வீக்கத்தின் அறிகுறி நல்ல சிவப்பு நிறமாவது. வீக்கமும், அதிக சூடும், தாளமுடியாத வலியும் வெய்ன்கள் செல்லும் வழியே இருக்கும்.

த்ரம்பாளிஸ்

இதயத்துக்கு திரும்ப வேண்டிய இரத்தம் தடுக்கப்பட்டால், இரத்தம் உறைதல்-க்ளாட்டுகள் (த்ரம்பி) நாளங்களின் சுவர்களில் ஏற்படக்கூடும். இந்தக்ளாட்டுகள் வெய்ன்னை அடைத்து இரத்தம் திரும்பப் பாய்வதைத் தடுக்கிறது. வெனஸ் ஸிஸ்டெத்தில் மேலும் சேதம் ஏற்படுகிறது. இதன் முதல் அறிகுறி கீழ்க்காலில் வீங்குவதும், அதனுடன் அது அதிக சூடாக இருப்பதுடன் வலி மற்றும் ஒரு கனமான உணர்வும் இருக்கும். டாக்டரால் சிகிச்சை செய்யப்படவேண்டியது மிகவும் தவிர்க்க முடியாததாகிறது. ஏனெனில் உறைந்த இரத்தம் நுரையீரலுக்கு நுழைந்துவிட்டால் உயிருக்கே ஆபத்தாகிவிடும்.

ஒப்பன் லெக் அல்ஸர் (கால் புண்)

வெயின்களில் பிராணவாயு குறைந்த இரத்தம் எடுத்துச் செல்லப்படுவதில்லை. ஆகவே போஷாக்கு சத்துக்கள் மற்றும் கழிவுப் பொருள்களில் மாற்றம் ஏற்படுவதில்லை. இதனால் உயிரணுக்கள் மிகவும் சேதமடைந்து திசுக்கள் அழிந்து போகின்றன. விளைவாக நீண்டகால புண்கள் உண்டாகலாம். இந்த மாதிரி க்ரானிக் புண்களை குணப்படுத்துவது, இந்நிலையின் காரணமான ஊதிப்போன வெரிகோஸ் வெய்ன்களை குணப்படுத்துவதுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.



உங்கள் வெய்ன்களுக்கு சரியான தொராபி என்ன?

கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்கஸ், ஆதரவான மருந்து மற்றும் உங்கள் வெய்ன்களுக்கு ஒரு ஆரோக்கிய வாழ்க்கை வழிமுறை.

வெனஸ் நோய்களை குணப்படுத்த முடியாது. துரதிருஷ்டவசமாக வெனஸ் வால்வுகளும் ஊதிப்போன வெய்ன்கள் அவைகளின் பழைய நிலைக்கு திரும்ப இயலாது. இதற்கு இரண்டு முறைகள் இருக்கின்றன. அவைகளில் ஒன்று இன்வேசிவ் சிகிச்சை - இதில் குறையுள்ள வெய்ன்கள் ஸ்கெலரோஸ் செய்யப்படுகிறது அல்லது அறுவை சிகிச்சையில் நீக்கப்படுகிறது மற்றொன்று பழைய வழக்க முறைபடி தொராபி.

கம்ப்ரெஷன் தொராபி

பழைய வழக்கமுறை அல்லது கன்சர்வேடிவ் தொராபி கம்ப்ரெஷன் (அழுத்திச் சுருக்குதல்), தேகப்பயிற்சி தொராபி மற்றும் மருந்துகள் மூலமாக நிலைமையை சீர்திருத்துவதையே நோக்கமாக கொண்டுள்ளது. இதன் அடிப்படை கம்ப்ரெஷன் தொராபிதான். சில கேசுகளில், கம்ப்ரெஷன் பான்டேஜுகள் ஆரம்பத்தில், கால்களின் வீக்கத்தை குறைப்பதற்கு தேவைப்படுகின்றன.

கம்ப்ரெஷன் பான்டேஜுகள் மற்றும் கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்குகள் வெயின்களின் சுற்றளவை குறைத்து இருப்பது வெனஸ் வால்வுகள் மீண்டும் மூடத்தக்கதாக ஆகி, இரத்தம் தவறான திசையில் பாய்வதையும் தடுக்கிறது. இம்மாதிரி தொராபிக்குப் பிறகு, அநேகமாக அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் ஆரம்பத்திலிருந்தே, திசுக்களை அழுத்திச் சுருங்கச் செய்வதற்கு நவீன மருத்துவ கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்குகள் உபயோகப்படுத்தப்படலாம்.

மருத்துவ கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்குகள் புதிய வெரிகோஸ் வெய்ன்கள் உண்டாவதை தடுத்து, இருந்துக் கொண்டிருக்கும் வெனஸ் நோயையும் கட்டுப்பாட்டில் வைக்கிறது. வெனஸ் நோய் சிகிச்சை அளிக்கப்படாமல் விடப்பட்டுவிட்டால் அது மேலும் மேலும் மோசமாக க்ரானிக்காக ஆகிவிடும். ஆகவேதான் சிக்கல்கள் மோசமாகிக் கொண்டு போவதை தடுக்க, உங்கள் கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்குகளை விடாமல் அணிய வேண்டும்.



காம்பன்சஸ் கம்ப்ரெஷன் தெரபி

உங்கள் வெய்ன்களுக்கு எடைக்கேற்ற படி சரியான அளவில் கூடுதலான மதிப்புமிக்க உதவி அளிக்க முடியும். கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்கிற்கு இயந்திர ரீதியில் சுருங்கிப் போகும் விளைவு இருக்கிறது. ஹார்ஸ் செஸ்ட்நட்டின் சாற்றக்கு வெயின் சவர்களில் உட்பற்றத்தில் செய்பத்தக்க பலன் இருக்கிறது.

மெடிவென் ஸ்கின் கேர் (சரும பராமரிப்பு) பிராடக்ட்ஸ்

இதில் ஹார்ஸ் செஸ்ட்நட்டின் சாறு இருக்கிறது மற்றும் கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்குகள் அணிபவர்களுக்காவே தயார் செய்யப்பட்டது. மெடிவென் ஜெல், பகலில், கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்கின் அடியில் குளுமையாக்குகிறது மாலையில் மெடிவென் க்ரீம், சோர்வடைந்த சருமத்திற்கு அடுத்த நாளுக்குத் தேவையான போஷாக்குச் சத்தும் சரும பராமரிப்பும் கொடுக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு 24 மணி நேரமும் சிறந்த பராமரிப்பிற்கு, வறண்டு உறிந்து போகும் சருமத்திற்காகவே, பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

மெடிகேஷன் (மருந்து)

வெரிகோஸ் வெய்ன்களை குணப்படுத்தும் அனைத்து அடங்கிய ஃபார்மெடிகல் எதுவும் கிடையாது. ஆயினும் தெரபிக்கு ஆதரவளிக்கும் வகையில் மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.



வெய்ன் டானிக்குகள் பலவும் இருக்கின்றன. அவை வெயின் சுவரில் உள்ள தசைகளை மீண்டும் செயல்படச் செய்கின்றன மற்றும் வெய்னின் இழுப்பட்டு மீளும் (எலாஸ்டிக்) சக்தியை அதிகரித்து இரத்தம் திரும்பப் பாய்வதை விரைவாக ஆக்குகின்றன. ஓடமா பாதுகாப்பு ஏஜென்டுகள் வெயின் சுவரின் ஊடுருவும் தன்மையை குறைப்பதற்காக அமைக்கப்பட்டு அவைகள் திக்களில் அதிக நீர் சேர்வதை தடுக்கிறது.

இரண்டு மருந்துகளும் கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்ஸ் தெரபிக்கு ஆதரவாக இருப்பதுடன், கால்களில் டென்ஷனையும் பாரத்தையும் குறிப்பிடத்தக்க விகிதத்தில் குறைக்கின்றன. மிகவும் மூக்கியமான மற்றும் மிகவும் சிறந்ததென்ற அறியப்பட்ட பொருள் ஹார்ஸ் செஸ்ட்நெட் சாறுதான் (ஏலின்) மெடிவென், கேர் ட்யூஒ-உங்கள் வெய்ன் தெரபிக்கு அனைத்தும் அடங்கிய பராமரிப்பு.

அறுவை சிகிச்சை, ஸ்கெலேரோஸிஸ் மற்றும் லேஸர்

உங்களுக்கு எந்த சிகிச்சை தேவையென்று உங்கள் டாக்டர் தீர்மானிப்பார். உங்களுக்கு எந்த சிகிச்சை தேவையென்று உங்கள் டாக்டர் தீர்மானிப்பார். உங்களுக்கு எந்த சிகிச்சை தேவையென்று உங்கள் டாக்டர் தீர்மானிப்பார்.

சிறிய சிலந்தி (ஸ்பைடர்) வெய்ன்களுக்கு லேஸர் சிகிச்சை அளிக்கலாம். லேஸர் லாஸர் ஃபிஷியல் வெய்ன்களுக்கு இரத்தத்தை ரூடு செய்து அவைகளை நீக்குகிறது.

ஸ்கெலேரோஸிஸ்ஸில், ஒரு மெல்லிய ஊசியைக் கொண்டு ஒரு வஸ்து நோய்ப்பட்ட வெய்னுக்குள் செலுத்தப்படும. இதனால் நோய் உள்ள வெய்ன்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டு அவைகள் நிரந்தரமாக மூடச் செய்திடும.

பெரிய வெரிகோஸ் வெய்ன்கள் அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்கப்படுகிறது. இன்று அறுவை சிகிச்சை முறை மிகவும் கச்சிதமாக செய்யப்பட்டு சிகிச்சை செய்த இடத்தில் எந்த தகும்பும் இல்லாமல் இருப்பதோடு ஆரோக்கியமான வெய்ன்கள் ஒருநித சேதமும் இல்லாமல் அப்படியே இருக்கின்றன.

தேகப்பயிற்சி தெரபி

இந்த தெரபியை வெற்றிகரமாக ஆக்குவதை உறுதி செய்வது போதுமான தேகப்பயிற்சிகள். அனைத்து தேகப்பயிற்சிகளும் விளையாட்டுகளும் (நடை, நீச்சல், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், சைக்கிளிங், க்ராஸ்-கன்ட்ரி ஸ்கிவிங் மற்றும் நடனம்) அதாவது முட்டுகளை இயக்கி கால் தசைகளை செயல்படச் செய்யும் எல்லாமே இங்கே பொருத்தமானவைதான். கனத்தை துக்குவதும் குறிப்பதும்

தடை செய்யப்பட்டுள்ளன.

வெய்ன் நோயாளிகளுக்காக தனிப்பட்ட தேகப்பயிற்சிகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. வெய்ன் தேகப்பயிற்சிகளை, அட்டவணப்படி ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை 10 நிமிடங்களாவது செய்தால்தான் குறிப்பிடத்தக்க வெற்றியை காணமுடியும். உங்கள் தெரபிஸ்ட்டிடம் செய்முறை மற்றும் உபகரணங்களை வெய்ன் எக்ஸைஸர் மாதிரி - கேட்டுப் பெறவும். பிரத்யேகமாக கால் தசைகளுக்கு ஆதரவு கொடுத்து எளிதான தேகப்பயிற்சியை செய்ய சாத்திமாக்குகிறது.

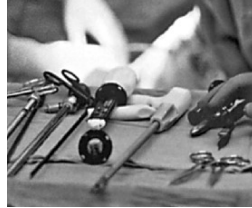
மெடிவென்* நாடாடக் வாக்கிங்ஸ்டிக்குகள்

(சைத்தடிகள்) வெனஸ் மற்றும் விம்ஃபாடிக் நோய்கள் உள்ள நோயாளிகளுக்கு மிகவும் உபயோகமான கருவியாக இருக்கின்றன.

கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்குகள் எப்படி வேலை செய்கின்றன?

கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்கு எப்படி வேலை செய்கிறது என்பதை விளக்குவது மிகவும் சலபம். ஸ்டாக்கிங்குகளின் அழுத்தம் வெய்ன்களின் குறுக்களவை சுருக்குகிறது. வெனஸ் வால்வுகள் மீண்டும் மூடலாம் அதனால் கால்களுக்கு இரத்தம் கீழ்நோக்கி பாய்வதும் குறையும்.

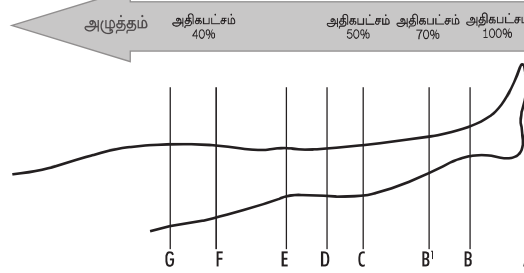
வெய்ன்களின் குறுகிய சுற்றளவு இரத்தம் மேலும் விரைவாகத் திரும்பப் பாய்ச்செய்து, இரத்த உறைதல் அல்லது த்ராம்பி ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது. பாதத்திலிருந்து தொடைவரை மருத்துவத்தில் நியமித்த அழுத்தக்குறைவு இரத்தம் மீண்டும் இதயத்திற்கு பாய்வதை விரைவாக்குகிறது. கால் நகர்த்தப்படலால், ஸ்டாக்கிங் தசைகளுக்கு வெளிப்புற வேலியாக இருந்து, தசையின் பம்ப் செய்யும் ஆற்றலை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.



கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங் இலலாமல் கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்குடன்



கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங் அணிவது, வழக்கமாக சொல்லப்படுவதுபோல், பொதுவாக அத்தனை அசௌகரியமானது இல்லை. சரியாகப் பொருந்தும் ஸ்டாக்கிங்கை நீங்கள் அணிந்தால், அதற்கு உடனடியாக ஒரு நிவாரண குணம் இருக்கிறது. அதோடு உங்கள் கால்களுக்கு நிஜமாகக் கசுமளிக்கவும் செய்யும்.



எந்த கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங் எனக்கு சரியானதொன்றாகும்?

சரியான ஸ்டாக்கிங்கை சுலபமாக தேர்ந்தெடுப்பதற்கு கட்டைவிரல் நியதி உள்ளது. வெனஸ் ஸிஸ்டத்தின் சேதம் எத்தனை அதிகமோ, கால்திக எத்தனை மிருதுவாக உள்ளதோ அதற்கேற்றபடி தடிமனான உறுதியான ஸ்டாக்கிங் இருக்கவேண்டும்.

கம்ப்ரெஷன் வகுப்புகள்

வெனஸ் நோயின் தீவிரம் தேவையான அழுத்தத்தை தீர்மானிக்கிறது. நான்கு வகை அங்கீகரிக்கப்பட்ட அழுத்த வகுப்புகள் இருக்கின்றன

ஸிலி	விவரிப்பு	அழுத்தம்	பிரயோகம்
1	தணிவான கம்ப்ரெஷன்	18-21 mm/Hg	நீண்ட நேரம் தின்றக் கெண்டிருந்த தாலும் மற்றும் கர்ப்பமாக இருக்கும் போதும் கால்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சோர்வு மற்றும் கசம்.
2	மிதமான கம்ப்ரெஷன்	23-32 mm/Hg	வெளிப்படையாக தெரியும் வெயின்ஸ், வீங்கிய கால்கள், வெயின்ஸின் பளபளப்பு மற்றும், ஸ்டெனோஸ் ரோஸ் அல்லது அறவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, கர்ப்பமாக இருக்கும்போதும், வெயின்ஸ் வெயின்ஸ்.
3	பலமான கம்ப்ரெஷன்	34-46 mm/Hg	ஆழமான வெயின்ஸ் திரம்போலிஸ்ஸிற்கு பிறகு, தொடர்ந்த கால் வீக்கம், காலில் அல்ஸர் ஏற்பட்டதற்கு பிறகு.
4	மிகவும் பலமான கம்ப்ரெஷன்	49 mm/Hg	நன்றாக புலப்படும் வீக்கங்கள், மற்றும் மீம்போடியா அதற்குமேல்.

கம்ப்ரெஷன் தெராயிபைப் பற்றி நான் தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டியது என்ன?

கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்குகள் எப்போது அணியக்கூடாது?

உங்களுக்கு கால் ஆர்ட்டெரிகளை பாதிக்கத்தக்க இரத்த ஓட்டப் பிச்சனைகள் அல்லது சிகிச்சை அளிக்கக் கூடமான இதய பிரச்சனைகள் இருந்தால் நீங்கள் ஒரு ஜெனரல் பிஸிஷியனை கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். உங்களுக்கு நீரிழிவு (டயபெட்டீஸ்) நோயினால் உணர்வு மரத்துப் போனாலும் எச்சரிக்கை அவசியமாகிறது.

இந்த ஸ்டாக்கிங்குகளுக்கும், ஆஸ்பத்திரியில் நீங்கள் அணியும் ஆன்ட்-டம் போலிசம் ஸ்டாக்கிங்குகளுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்குகளில் குதிகாலிலிருந்து தொடைவரை ஒரு விவரணை செய்யப்பட்ட பிரஷர் கோர்ஸ் இருக்கிறது. ஒரு நியமித்த அளவுக்கு உட்படாத ஸ்போர்ட் ஸ்டாக்கிங்குகளில் இதுதான் பிரதானமான வித்தியாசம். அதாவது கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்குகள் மட்டுமே மருத்துவ ரீதியாக பலனளிக்கும் என்று பொருளாகும்.

வெரிகோஸ் வெய்னை தடுக்க ஸ்போர்ட் ஸ்டாக்கிங்குகள் அணியலாம் ஆனால் அவைகள் ஒரு கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங் வழங்கும் அழுத்தத்தைக் கொடுக்காது.

ஆஸ்பத்திரியில் “வெள்ளை ஸ்டாக்கிங்குகள்” ஒரு நோயாளி படுக்கையில் வெகுதூரம் இருக்க நேரும்போது எப்போதும் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. நோயாளி படுக்கையில் கிடக்கும்போது ஏற்படும் இரத்தக் களாட்டுகளை (உறைதல்) தடுப்பதனால் அவைகள் ஆன்ட்-டி திரம்போலிஸ் ஸ்டாக்கிங்குகள் என்று கூறப்படுகின்றன. அவைகள் முழுக்க முழுக்க இளைப்பாறும் கால்களுக்கு மட்டும் தானே தவிர நடமாடும் நோயாளிகளின் நோக்கத்தை பூர்த்தி செய்யாது.

எப்போதெல்லாம் நான் கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங் அணியவேண்டும்?

ஒவ்வொரு நாளும்!

சிறந்த தொர்பெடிக் பலன்கள் வேண்டுமானால் இதைத்தவிர வேறு வழி எதுவும் இல்லை.

நீங்கள் நிறைய பொழுது நின்றாக் கொண்டிருந்தாலும் உட்கார்ந்துக் கொண்டிருந்தாலும் ஸ்டாக்கிங்குகள் நிச்சயமாக தவிர்க்கமுடியாததாகின்றன. நீங்கள் காரிலோ விமானத்திலோ பிரயாணம் செய்யும்பொழுது ஆரோக்கியமான வெய்ன்கள் உள்வாங்களுக்குக்கூட நேரக்கூடிய இரத்தம் உறைதலை (பிளட் க்ளாட்) ஸ்டாக்கிங்குகள் தடுக்க உதவுகின்றன.

நீங்கள் தினசரி தேகப்பயிற்சி செய்யும் போதோ அல்லது நடக்கப் போகும் போதோ ஸ்டாக்கிங் அணிந்திருந்தால் தசையில் முன்னேற்றம் உண்டாகிறது ஏனெனில் தசைகள் வெளிப்புற அழுத்தத்தை வெல்வதற்கு கூடுதல் பிரயாசை எடுக்கவேண்டியிருக்கிறது.

காலை எழுந்து குளித்தவுடனே நேராக உங்கள் ஸ்டாக்கிங்கை அணியவும், ஏனெனில் அதற்குள் உங்கள் கால்கள் வீங்கி இருக்காது.

எனது கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்கை எப்படி பராமரிப்பது ?

கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்லின் பராமரிப்பு

மாலையில் நீங்கள் உடைகளை களைந்துபின், உங்கள் கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்கை துவைக்க வேண்டும், ஒருகாரணம் ஃபேப்ரிக் அகன்று போய் மீண்டும் அணிந்தால் போதிய அழுத்தம் தர இயலாது போய்விடும். இரண்டாவது காரணம் ஃபேப்ரிக்சில் சருமத்தின் உறிந்து வந்து துண்டாகும், வேர்வை, எஞ்சிய சரும கீர்ம் ஆகியவைகள் ஃபேப்ரிக்சின் இழைகளை பாதித்து ஃபேப்ரிக் அதன் நீண்டு சுருங்கும் தன்மையை இழந்துவிடக்கூடும். உங்கள் கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங் மெஷினில் துவைக்கத்தக்கதாக இருப்பதை நீங்கள் உறுதி செய்துக் கொண்டால், பராமரிப்பது எளிதாக இருக்கும்.

அடிக்கடி உங்கள் ஸ்டாக்கிங்கை துவைப்பதனால் அதன் நீண்டு சுருங்கும் தன்மை பாதுகாக்கப்படுகிறது. மெஷினில் துவைத்தாலும் கையால் துவைத்தாலும் நல்ல தரமான டிபெர்ஜென்ட்டுகளை உபயோகிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும்.

உங்கள் கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்கை ஒரு போதும் வெய்யிலிலோ ரேடியேடரிலோ காய வைக்கக் கூடாது.

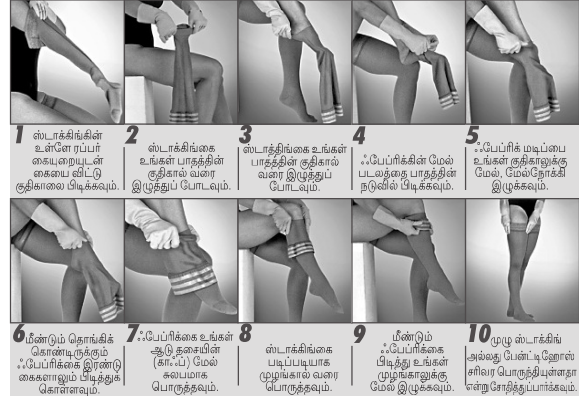
என் ஸ்டாக்கிங்கை போடுவதும் எடுப்பதும் எப்படி?

போடுவது :

ஃபேப்ரிக்சிற்கு சேதம் வராமலிருக்க உங்கள் கம்ப்ரெஷன் ஸ்டாக்கிங்குகளை இழுப்பதற்கு முன், உங்கள் கைகூகாரம், வளை மற்றும் ஆபரணங்களை களைந்துவிட்டு, ரப்பர் கையுறை (குளோவ்ஸ்) அணிந்து கொள்ளவேண்டும். ரப்பர் கையுறை ஃபேப்ரிக்கை பிடித்துக் கொள்ள உதவி செய்வதுடன் ஸ்டாக்கிங்கை பிடித்து போட்டுக் கொள்வதற்கு சலமமாகவும் ஆக்குகிறது.

ஸ்டாக்கிங்கை அணிந்துக் கொள்ளும் போது கையால் அதிகமாக இழுத்து அது அதிகமாக அகன்றோ நீண்டோ போவதைத் தவிர்க்கவும். ஏனெனில் அப்படியாகி விட்டால் அது உங்கள் கால்களுக்கு சரியாக பொருந்தாது.

விளைவாக, அழுத்தம் சரியாக வினியோகம் ஆகாது அத்துடன் ஸ்டாக்கிங் ரப்பர் பேண்டை போல் நழுவி உங்கள் முழங்காலைச் சுற்றி விழுந்துவிடும். அதனால் இறுகிப் போய்விடலாம்.



மெடிவாலட்டுன் போடுவது-

ABC போல் மிகவும் சலபம்

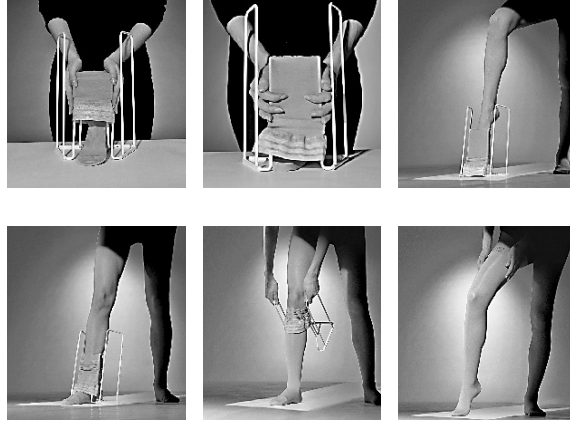
குறைவாக இயங்கும் நோயாளிகளுக்குக் கொள் மெடிவால்ட் ஒரு பேட்டை செய்யப்பட்ட ஃபிரிடிக் உபகரணம் ஆகும். இது, தங்கள் ஸ்டாக்கிங்கை இன்னும் சலமமாக போட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற நினைக்கும் நோயாளிகள் பயன் படுத்தும் மிகவும் வசதியான முறை. அது உங்களுக்காக ஃபேப்ரிக்கை அகற்றி, உங்கள் பாதத்தை அதில் நுழைக்க வசதியாக ஆக்குகிறது. பிறகு, நீங்கள் கைப்பிடிக்களை (ஹாண்டிஸ்) மெதுவாக இழுத்து ஸ்டாக்கிங்கை முழங்கால் வரை கொண்டு வரலாம். அதற்கு பிறகு செய்யவேண்டியது மிகவும் குறைவாக இயங்கும் நோயாளிகளுக்குக் கூட கஷ்டமாக இருக்காது. மெடிவென் வாலெட் பலவகை டிஸைன்களில் கிடைக்கிறது.



medi

I feel better
www.medi.de

சும்மா கம்பரெஷன் ஸ்டாக்கிங்குகளை அணியுங்கள்.



எடுத்துக் களைவது

உடல் சரியாக இயங்கும் நிலையில் இருக்கும் நோயாளிகள் ஸ்டாக்கிங்கை சும்மா கீழ்நோக்கி இழுப்பதன் மூலம் பாத்திலிருந்து களைந்து விடலாம் (ஒருபோதும் அதனை கீழ் நோக்கி உருட்டுவது கூடாது).

சும்மரெஷன் ஸ்டாக்கிங்குகள் அணியும் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகள் என்னென்ன? வியர்வை

தீர்வு

மேம்பட்ட வசதிக்கும் புத்துணர்ச்சிக்கும் மெடிவென் ★ குளுமையை பராமரிக்கும் தயாரிப்புகளை வழங்குகிறது. காலையில் ஸ்டாக்கிங்கை போட்டுக் கொள்வதற்கு முன் ஜெல்லை தடவிக்கொள்வது வெகு நேரம் வரை புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது. அவ்வப்போது உபயோகிக்க ஒரு ஹாண்டி ஸ்ப்ரேயும் இருக்கிறது. அது சருமத்திற்கு இதமளித்து குளுமையையும் அளிக்கிறது. வீட்டு நிவாரணியான தண்ணீர் ஸ்ப்ரே செய்வது சருமத்தை குறுகிய காலத்திற்கு குளுமையாக வைத்திருக்கும். ஆனால் சருமத்தை வறண்டு போகவும் செய்யும்.

இறுக்கிச் சுருக்குதல்

தீர்வு

சும்மரெஷன் ஸ்டாக்கிங்கை பயிற்சி பெற்றவரின் உதவியுடன் அணிந்து கொள்ள அபாயிக்கவும். அளவுக்கு மீறி அகன்றுபோன ஸ்டாக்கிங் கீழ்நோக்கி நழுவி உங்கள் கால்களை இறுக்கக்கூடும். இது காரணமாக இல்லையென்றால் உங்கள் அளவை, உங்கள் மெடிகல் சபளையரிடம் மீண்டும் சரிபார்த்துக் கொள்ளவும்.

வறண்ட சருமம்

தீர்வு

வெனஸ் நோய்களினால் சருமத்தின் மேல் படிமத்திற்கு குறைவாகவே இரத்தம் செல்வதனால் இது ஒரு பொதுவாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினையாகும். சும்மரெஷன் தெராபிக்ஸ்கென்றே பிரத்யேகமாக அமைக்கப்பட்ட மெடிவென் வழங்குவதைப் போன்ற பிரத்யேக பராமரிப்பு தயாரிப்புகள் கிடைக்கின்றன.

இறுக்கப்பிடிப்பதாக உணர்தல்

தீர்வு

சும்மரெஷன் தெராபி காலின்மேல் அழுத்தம் தரவேண்டியது அவசியம். இதயத்திலிருந்து கணுக்கால் அதிக தொலைவில் இருப்பதனால், அவ்விடத்தில் அழுத்தம் மிக அதிகமாக இருக்கவேண்டும். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு உங்களுக்கு இந்த உணர்வு பழக்கமாகிவிடும். வெனஸ் நோய்களில் வழக்கமாக வலியும் கால்வீங்கும் நிலையும் ஏற்படும். நோயாளிகளில் பலரும் ஸ்டாக்கிங் அவர்களின் கால்களில் இருப்பது பெரிதும் நிவாரணம் அளிப்பதாக அறிகிறார்கள். ஆகவே அனுபவித்து வந்த சோர்வடைந்த வலியிழக்க கால்களைவிட இந்த உணர்வை பெரிதும் விரும்புகிறார்கள். ஸ்டாக்கிங் உங்கள் காலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருந்து உங்கள் இரத்தத்தை ஓட்டத்தில் வைத்திருக்கும் என்பதை மறக்கவேண்டாம்.

அணிவதில் உள்ள சிரமம்

தீர்வு

சும்மரெஷன் ஸ்டாக்கிங்குகளுக்கு நடைமுறையில் உதவும் உபகரணங்களை நீங்கள் இப்போது பெற்றுக் கொள்ளலாம். மெடிவென் வாலைட் வகைகள் உங்கள் சிறப்பான தேர்வுகளுக்கு வாய்ப்பு அளிக்கிறது.

ஒரு ஜோடி ரப்பர் கையுறை தான் அனைத்தயும்விட சுலபமான வழியாகும். இது ஃபேப்ரிக்குடன் நன்றாக இணைந்து அணிந்துக் கொள்ள சுலபமாகிறது. அதோடு விரல் நகங்களினாலோ, ஆபரணங்களாலோ ஸ்டாக்கிங் சேதம் அடையாமல் பாதுகாக்கிறது.

