

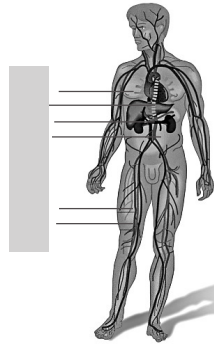
# രോഗികളുടെ അറിവിനുവേണ്ടി ഒരു ലഘു പുസ്തകം



രക്ത ചംക്രമണത്തിൽ നാഡികൾ ഏതെല്ലാം വിധത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

## ധമനികളും നാഡികളും

ശരീരത്തിലെ എല്ലാ കോശങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായ പോഷണവും ഓക്സിജനും ലഭിച്ചിരിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ഈ ആവശ്യങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കാനായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ധമനികളാണ്, ഈ ധമനികൾ ശരീരത്തിന് പുറത്തു രക്തം അന്വരണം എത്തിച്ചുകൊടുക്കുന്നു. ഹൃദയത്തിന്റെ സുന്ദരത്തിന്റെ സമ്മർദ്ദം മൂലം ധമനികളിലേക്ക് രക്തം പമ്പ് ചെയ്യപ്പെടുന്നു. രക്തനാളികൾ അല്ലെങ്കിൽ ഞരമ്പുകൾക്ക് ഈ സമ്മർദ്ദം സഹിക്കുവാനുള്ള ശക്തി നൽകുവാനായി ദൃഢമായ മാംസപേശികൾ ശരീരത്തിൽ ഉരുവാകുന്നു. ഈ ഞരമ്പു സമൂഹത്തിൽ അനേകം ചെറു ഞരമ്പുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അതിനെ കാപിലറിസ് എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്നു. പോഷകങ്ങളുടെ നിർമ്മാണം ഇതാണ് നിർവ്വഹിക്കുന്നത്.



ഈ ഞരമ്പുകൾ, ഉപയോഗിച്ചു കഴിഞ്ഞ രക്തത്തിനെ തിരിച്ചു ഹൃദയത്തിലേക്കും മറ്റു അവയവങ്ങളിലേക്കും എത്തിക്കുന്നു. ഹൃദയം ഇതിനെ ശുദ്ധീകരിക്കുവാനായി ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് ഓക്സിജൻ ശുദ്ധീകരിക്കുവാനായി എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഞരമ്പുകളുടെ ഭിത്തികൾ താരതമ്യേന ധമനികളുടെ ഭിത്തികളേക്കാൾ ലഘുവായതായി കാണപ്പെടുന്നു. മാംസപേശികളുടെ പാളികൾ ഘനത്തിൽ കുറഞ്ഞിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കാരണം ധമനികൾക്ക് ഞരമ്പിന്റെ അത്രയേറെ സമ്മർദ്ദം സഹിക്കേണ്ടി വരുന്നില്ല എന്നതു തന്നെ.

രക്തം ചെറിയ കാപിലറുകളിൽ എത്തുന്നതോടെ സമ്മർദ്ദം ഇല്ലാതാകുന്നു. പിന്നീട് പ്രവാഹത്തിനെതിരെ രക്തം തിരിച്ചുകൊണ്ട് ഹൃദയത്തിന് സഹായം പമ്പിനുവേണ്ടിയും ചെയ്യുന്നില്ല. ക്ഷമത ഉണ്ടാകുന്നില്ല, പ്രകൃതി മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ ഈ വിധത്തിലുള്ള യന്ത്രങ്ങൾ ഘടിപ്പിച്ചു വച്ചിരിക്കുന്നു. അങ്ങിനെ പാദങ്ങളിൽ നിന്ന് 1.5 മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിലേക്ക് തടസ്സം കൂടാതെ രക്തം എത്തിക്കുവാൻ സഹായകരമായിത്തീരുന്നു.

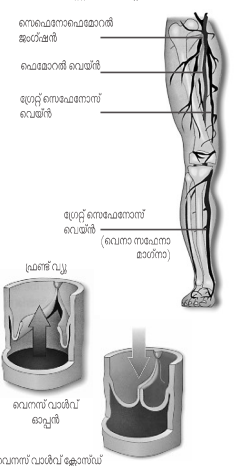
ഉപയോഗിച്ചു കഴിഞ്ഞ രക്തം തിരിച്ചെത്തിക്കുന്നതിനു പുറമെ ഞരമ്പുകൾ സ്റ്റ്രോക്കിന്റേയും താപനിയന്ത്രണത്തിന്റേയും ജോലി പൂർത്തിയാക്കുന്നു. ശരീരം ചൂടാകുമ്പോൾ ഞരമ്പുകൾ വികസിക്കുകയും അധികം രക്തം പ്രവഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തണുപ്പായി അതിന് തുടങ്ങി ക്ലിമിയോടെ കാത്തു സൂക്ഷിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

## വെനസ് സിസ്റ്റം

ഞരമ്പുകൾ നമ്മളുടെ പാദങ്ങളിലൂടെ സഞ്ചരിച്ചു ചരിയ പാളികളിൽനിന്ന് രക്തം സംഗ്രഹിക്കുന്നു. ഈ പ്രക്രിയയെ നാം സൂപ്പർഫീഷിയൽ വെനസ് സിസ്റ്റം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഈ സിസ്റ്റത്തിൽ പ്രകാരം ശേഖരിക്കപ്പെട്ട രക്തം വെയ്നുകളിൽ കൂടി സഞ്ചരിച്ചു കാലുകളിൽ ഉള്ള മാംസത്താൽ ചൂറ്റപ്പെട്ട ആഴമുള്ള വെനസ് സിസ്റ്റമായി ബന്ധിക്കപ്പെടുന്നു. ആഴത്തിലുള്ള വെനസ് സിസ്റ്റം രക്തം ഒരു പ്രക്രിയ മൂലം വീണ്ടും ഹൃദയത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വിടുന്നു.

## വെനസ് വാൾവ്സ്

വെനസ് വാൾവ്സുകൾ രക്തം രണ്ടാമതും കീഴ്പോട്ടേക്ക് പ്രവഹിക്കുന്നത് തടയുന്നു. ഇത് നോൺറിട്ടേബിൾ വാൾവുകളെപ്പോലെ പ്രവർത്തിച്ചു രക്തം ഒരു വശത്തേക്കു മാത്രം ഒഴുകുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. അതായത് ഹൃദയത്തിലേക്ക് മാത്രം. ഇവ ചെറിയ പായമരങ്ങളെപ്പോലെ കാണപ്പെടുകയും ഞരമ്പുകളുടെ നടുവിലായി കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. മാംസപേശിയുടെ സമ്മർദ്ദത്താൽ, രക്തം മുകളിലേട്ടു പ്രവഹിക്കുകയാണെങ്കിൽ, വാൾവ് തുറന്നുപോകുന്നു. രക്തത്തിന്റെ ശക്തി കാരണം രണ്ടാമതും തിരിച്ചു പ്രവഹിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഈ വാൾവുകൾ അടഞ്ഞുപോകുന്നു.



ഇറക്കുമതിയും വിതരണവും നടത്തുന്ന **ഇന്ത്യയിലെ ഏക സ്ഥാപനം**  
**പുഷ്പാഞ്ചലി സേൽസ് പ്രമോഷൻ**, 16, ഗണേഷ് ചന്ദ്ര അമ്പലം, കൊൽക്കത്ത 700013  
 ഫോൺ: 22360368/67, ഫാക്സ്: (033) 2221 7335, **Helpline : 91633 60368**  
 ഇ-മെയിൽ: pushpanjali@vsnl.com വെബ്സൈറ്റ്: www.pushpanjaligroup.com  
 ഒരു ഐഎസ്ഒ 9001 : 2008 സർട്ടിഫൈഡ് സ്ഥാപനം.  
**ഡെൽഹി ഓഫീസ്**: 9810549981



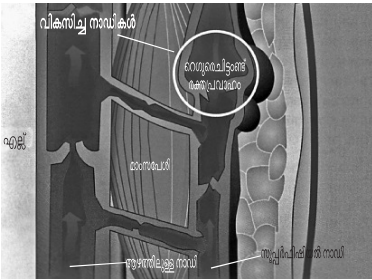
**താങ്കളുടെ നാഡികൾ ക്ഷീണിക്കുന്നതെന്തുകൊണ്ട്?**

താങ്കളുടെ ആഡംബരപൂർവ്വമായ ജീവിതശൈലിയും നാമമാത്രമായ വ്യായാമവും കാരണം നാഡി സംബന്ധമായ അനേകം രോഗങ്ങൾ സദാ അന്യുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ജീവിയാണ് മനുഷ്യൻ.

വളരെ കൃണന്തരേണിയിൽ വ്യായാമം ചെയ്യലും ദിവസം മുഴുവനും നിന്നുകൊണ്ടോ ഇരുന്നുകൊണ്ടോ ഉള്ള അവസ്ഥ എന്നിവ നിങ്ങളുടെ വേനസ് പ്രണാലിയെ വളരെയധികം ബാധിക്കുന്നു. മാംസപേശിമൂലമുള്ള പമ്പിംഗ് ശീല, രക്തത്തിന്റെ തിരിച്ചുപോകലിനെ വേണ്ട വിധത്തിൽ നിവർത്തിക്കുന്നില്ല. പരമ്പരാഗതമായ കാരണങ്ങളും പ്രായം കൂടിയവരുടെയും സഹായം ഹാർമോണുകളുടെ പ്രവൃത്തിമൂലവും തുടരുന്നതുൾപ്പെടെ ഗർഭം ധരിക്കലും ഒരു വ്യക്തിയെ പ്രതികൂല പരിതസ്ഥിതികളിൽ കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നു.

നാഡികൾ ദിവസം കഴിയുംതോറും വികസിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ വികസിച്ച വ്യാസം കാരണം വാർദ്ധക്യം അടങ്ങുന്ന പേക്കുന്നതും ഉണ്ടാകുന്നു. രക്തം എന്തിനവശേനേക്ക് പ്രവഹിക്കുവാൻ തുടങ്ങുകയും തൽഫലമായി സൂപ്പർഫീഷിയൽ നാഡികളും മാംസപേശികളും അസ്തികളും യഥാസ്ഥാനത്തു നിർത്തുവാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്നു. അതുകാരണം നാഡികൾ വികസിക്കുന്നു. അങ്ങിനെ ഈ നാഡികൾ വെരിക്കോസ് നാഡിയായി മാറുന്നു.

വെരിക്കോസ് നാഡികൾ എന്നാൽ എന്താണ്. ഡോക്ടർ മാരുടെ പരിഭാഷ ഇപ്രകാരമാണ്. അസാധാരണ വികസിതമായി സ്ഥിരമായ രീതിയിൽ വികസിച്ചിരിക്കുന്ന നാഡികൾ. ഇത്തരം നാഡികളിൽ സ്വാഭാവികമായി ഇലാസ്റ്റിസിറ്റി ഒരിക്കലും പുനർജീവിക്കുന്നില്ല. തീർച്ചയായും രക്ത ചക്രമണം വേണ്ട വിധത്തിൽ നടക്കുന്നില്ല.



**ഏതുകാരണം കൊണ്ടാണ് വെരിക്കോസ് നാഡികൾ ഉണ്ടാകുന്നത്?**

താഴെ പറയുന്ന മൂന്നു സഹായകമായ കാരണങ്ങളാണ് വെരിക്കോസ് നാഡികൾ ഉണ്ടാകുന്നത്:

**കാലുകളിൽ നിന്നുത്ഭവിക്കുന്ന, മുകളിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹത്തിൽ തടസ്സം വരുത്തുന്ന കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് വെരിക്കോസ് നാഡികൾ ഉണ്ടാകുന്നു.**

- ഇറുക്കിയടുത്ത വസ്ത്രങ്ങൾ
- ഗർഭാവസ്ഥ
- ഓരോ വലിക്കേണ്ടിവരുന്നതും വയറിൽ ശക്തി ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നതുമായ കളികൾ
- രൂക്ഷമായ ചുമ, മലകാഠിന്യം (ഇവയെല്ലാം കാലുകളിലെ രൈവുകുകളിൽ പിന്നിൽ നിന്നും സമ്മർദ്ദം ചെയ്യുന്നു.)
- അധികദൂരം ഒരേ ഇടത്ത് ഇരിക്കുക, കാലുകൾ കൂറുകെ വെച്ചിരിക്കുക.
- അധികം നടക്കൽ

**രൈവുകളുടെ ഭിത്തികൾക്ക് തയവുനൽകുന്ന ഏതെങ്കിലും കാരണങ്ങൾകൊണ്ട്.**

- ഹാർമോൺ (പിൻസ, മാസമുറയുള്ള പിൻസ, ഗർഭാവസ്ഥ)
- മദ്യം
- ചൂട്
- മാംസപേശിയുടെ പമ്പിംഗ് ക്ഷമതയ്ക്ക് തടസ്സം നേരിടുന്നതോ നിർത്തുന്നതോ ആയ കാരണങ്ങൾ
- അധികദൂരം ഇരിക്കുന്നതോ നിൽക്കുന്നതോ ആയ അവസ്ഥ
- ഉയർന്ന നെരിയാണികൾ
- പക്ഷവാതം.

**കൃത്യം പാരമ്പര്യം**

നാഡികളുടെ രോഗത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ പാരമ്പരാഗതമായ കാരണങ്ങളും ധാരാളമാണ്. കൃത്യംവെത്തിലെ മറ്റേതെങ്കിലും അലോത്തർക്ക് നാഡിസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്നറിയുവാൻ ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. സാമാന്യമായ ഒരു പരീക്ഷണം കൊണ്ട് ഇതു സംബന്ധമായ എല്ലാ വിവരങ്ങളും ലഭിക്കുന്നു.

**വേനസ് രോഗത്തിന്റെ പ്രഥമ ലക്ഷണമെന്താണ്?**

ക്ഷീണിച്ച കാലുകൾ, വിർത്തിരിക്കുന്ന നെരിയാണികൾ, കാലുകളിൽ ചൊരിച്ചിലനുഭവപ്പെടുക അല്ലെങ്കിൽ അധിക വേനെയനുഭവപ്പെടുക എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അത് വെരിക്കോസ് നാഡികളുടെ വികാസത്തിന്റെ ആരംഭ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

കാരണം ധൃത്യത്തിന്റെ ഭിത്തിയിലേക്കുള്ള രക്തത്തിന്റെ പ്രവാഹത്തിന് തടസ്സമർപ്പെടുത്തുന്നു. ഈ നാഡികളിലെ ജലാംശം പരിസരത്തുള്ള നെരിയാണിയിൽ ലയിച്ചുചേരുന്നു. നാഡികൾ വികസിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ചും നെരിയാണിയുടെ അടുത്തുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ. താങ്കൾ ദിവസം മുഴുവനും ഏതു തരത്തിലുള്ള ജോലി ചെയ്താലും അക്കടിച്ചു, താങ്കൾ ഒരേ വെറുപെട്ടിട്ടുള്ള ഇത്തരത്തിലുള്ള വികാസം കണ്ടുകയാണെങ്കിൽ ആ പ്രദേശത്തുള്ള നാഡികൾക്ക് ക്ഷതം സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്. താങ്കളുടെ ചർമ്മത്തിൽ വീക്കം കാണപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ സൂപ്പർഫീഷിയൽ വെരിക്കോസ് നാഡികൾ വികസിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്.

**ആ പ്രദേശത്തെ നാഡികൾക്ക് ഏതുവിധത്തിലുള്ള രോഗം ബാധിക്കുവാനുള്ള സാദ്ധ്യതയാണുള്ളത്?**

**സൂപ്പർഫീഷ്യൽ നാഡികൾ**

ഇവ വളരെ നേരിയ രക്ത നാളികളാണ്, അവ എട്ടുകാലി വലയുടെ ആകാരത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നു. ഇവ കുറച്ചു തിളി തിളി അല്ലെങ്കിൽ നെസ്റ്റിമിറ്റർ നിളത്തിലുള്ളവകളാണ്. ഇവ പങ്കായുടെ ആകാരത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. സൂപ്പർഫീഷ്യൽ നാഡികൾ വളരെ വിരളമായ പ്രദേശങ്ങൾക്കിടയാക്കും. ഇവ അധികദൂരവും കോർമെറ്റിക് പ്രദേശങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നുള്ളൂ. എന്നിരുന്നാലും അതിന്റെ കീഴ്ഭാഗത്തെ നാഡികൾക്ക് സന്ദർഭമായിരിക്കുവാനുള്ള ഒരു മുന്നറിയിപ്പാണ്.

**വെരിക്കോസ് നാഡികൾ (= വെരിക്കോസ്)**

നാഡികളുടെ ഭിത്തികൾ മുഴുവനായി വിർത്തുപോകുകയാണെങ്കിൽ വേനസ് വാർദ്ധക്യം വേണ്ട വിധത്തിൽ അടയുന്ന പ്രക്രിയ നിന്നുപോകുന്നു. രക്തം ഒന്നിച്ചു കൂടുവാൻ തുടങ്ങുന്നു. കാലം ചെയ്യുംതോറും വളഞ്ഞു തിരിഞ്ഞ രക്ത നാളികൾ നെറ്റ്വർക്ക് വരെ എത്തിക്കുന്നു. യഥാവിധിയായ തോപിയുടെ അഭാവത്താൽ വെരിക്കോസ് നാഡികൾ തുടർന്ന് പടർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇവയാൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന പരിണാമങ്ങൾ താഴെപറയും പ്രകാരമാണ്.

**നാഡികളിൽ എരിച്ചിൽ (ഡൈബറ്റിസ്)**

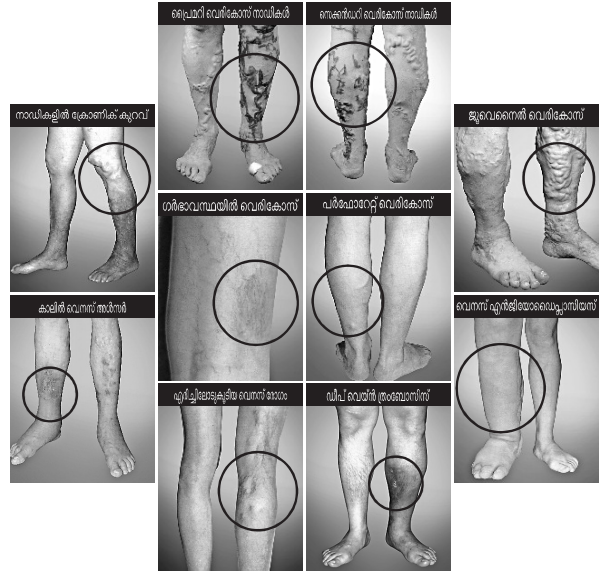
നാഡികളിലെ എരിച്ചിലിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്, നാഡികളുടെ സ്ഥാനത്ത് ചുവപ്പ് അടയാളങ്ങൾ, നീരുവരൽ, അധികം ചൂട് അനുഭവപ്പെടുക, ഭയങ്കരമായ വേദന.

**അംബോസിസ്**

രക്തത്തിന്റെ ഹൃദയത്തിലേക്കുള്ള പ്രവാഹം അസാധാരണ രീതിയിലായിത്തീർന്നു. നാഡികളുടെ ഭിത്തികളിൽ രക്തം കട്ട പിടിച്ചുപോകുന്നു. (അംബോ). രക്തത്തിന്റെ ഈ കട്ടിയാകൽ നാഡികളുടെ വഴിയിൽ തടസ്സമേർപ്പെടുത്തുന്നു. അങ്ങനെ രക്തത്തിന്റെ തീരിച്ചുള്ള പ്രവാഹം നിന്നു പോകുന്നു. വെനസ് പ്രണാലിയിൽ വീണ്ടും കൂടുതൽ ക്ഷതം സംഭവിക്കുന്നു. ഈ അവസ്ഥയിലെ ആദ്യലക്ഷണങ്ങളാണ് കാലിന്റെ കീഴ്ഭാഗത്തു നീരു വരുക, കൂടാതെ അധികമായ ചൂടനുഭവപ്പെടാനും സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. വേദനയനുഭവപ്പെടുകയും ശരീരത്തിന് ഭാരമനുഭവപ്പെടുന്നതും തുടങ്ങുന്നു. ഏതെങ്കിലും ഡോക്ടറെ കണ്ട് ചികിത്സ തുടങ്ങേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. കാരണം രക്തത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും കട്ട ശ്വാസകോശത്തിൽ കടക്കാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. അത് ജീവഹാനിക്കും കാരണമായിത്തീർന്നേക്കാം.

**ഓപർ ലെഗ് അൾസർ (കാലിലെ അൾസർ)**

ഓക്സിജൻ ഇല്ലാത്ത രക്തത്തിന് പ്രവഹിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയല്ല. പോഷണം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിലും വിനശിതന വസ്തുക്കളിലും അസാമാന്യ വന്നു പോരുന്നു. ഈ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് കോശങ്ങൾക്ക് അധികം ക്ഷതം സംഭവിക്കുകയും ടിഷ്യൂകൾ മൃതപ്രയമാകുവാനും തുടങ്ങുന്നു. രൂക്ഷമായ വ്രണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുവാനും സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. ഈ അവസ്ഥ വരുവാനുള്ള കാരണങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുകയും അതായത് നീരുവന്ന വെരിക്കോസ് നാഡികൾ ചികിത്സിക്കേണ്ടതുമാണ്.



നാഡികൾക്ക് ഉപയുക്തമായ റെറോപി എന്താണ്? നാഡികൾക്കായുള്ള കംപ്രെഷൻ സോക്സ്, സഹായകരമായ മരുന്നുകൾ, ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതശൈലി. വെനസ് രോഗം ഒരിക്കലും വേർതിരിച്ചുപോകുന്നതല്ല. മുൻകരുതലില്ലാതെ പഠിച്ചുവന്ന അക്വ ക്ലൈംപ്സുകളുള്ള വെനസ് നാഡികളും വികസിച്ചിരിക്കുന്ന നാഡികളും അവയുടെ പൂർണ്ണവസ്ഥയിലേക്കു കൊണ്ടുവരുവാൻ ഒരിക്കലും സാദ്ധ്യമല്ല. ഇതിന് രണ്ടു വികല്പങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവ ഇൻവേസീവ് ചികിത്സയാണ്. അത്യപകാരം കേടുപാടുകളുള്ള നാഡികൾ സ്റ്റീലിറേഷൻ അല്ലെങ്കിൽ ഓപ്പറേഷൻ മുഖം മുറിച്ച് വേർപ്പെടുത്തുന്നു. രണ്ടാമത്തെ വികല്പമാണ് കൺസർവ്വേറ്റീവ് റെറോപി.

**കംപ്രെഷൻ റെറോപി**

കംപ്രെഷൻ, വ്യായാമ റെറോപി, ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ സ്ഥിതിയിൽ പരിവർത്തനം കൊണ്ടുവരേണ്ടത് കംപ്രെഷൻ റെറോപിയുടെ ലക്ഷ്യം. ഇതിന്റെ ആധാരമാണ് കംപ്രെഷൻ റെറോപി. ഒരു ചില കേസുകളിൽ ആരംഭത്തിൽ കാലിന്റെ നീരു കുറയുവാനായി കംപ്രെഷൻ ബാൻഡേജ് ഉപയോഗം ആവശ്യമായി വരുന്നു. കംപ്രെഷൻ ബാൻഡേജും കംപ്രെഷൻ സോക്സും നാഡികളുടെ വ്യൂഹം കുറയ്ക്കുന്നു. അതിനാൽ വെനസ് വാൽവ് രണ്ടാമതും അടയാൻ തുടങ്ങുകയും രക്തത്തിനെ തെറ്റായ മാർഗ്ഗത്തിൽ പ്രവഹിക്കുവാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നു. ഹൃദയത്തിൽ നിന്ന് ദൂരത്തിലുള്ള നാഡികളിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള റെറോപി ചെയ്തതിനുശേഷം അധികം ക്ഷതം സംഭവിക്കില്ല. ആരംഭത്തിൽ തന്നെ ടിഷ്യൂവിനെ കംപ്രെഷൻ ചെയ്യുവാൻ വേണ്ടി ആധുനിക മെഡിക്കൽ കംപ്രെഷൻ സോക്സ് ഉപയോഗിച്ചു വരേണ്ടതാണ്. മെഡിക്കൽ കംപ്രെഷൻ സോക്സ് പൂർണ്ണ വെരിക്കോസ് വെൻസ് ഉണ്ടാകുന്നതും അടയാലും നിലവിലുള്ള വെനസ് രോഗം നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വെരിക്കോസ് രോഗത്തിന് ചികിത്സ ലഭിക്കാതെ വന്നാൽ അവ കൂടുതൽ ജടിലമായിത്തീരുകയും അത് സ്ഥിരമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. അതു കൊണ്ടുതന്നെയാണ് കംപ്രെഷൻ സോക്സ് ധരിച്ച് കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കാതിരിക്കുകയെന്ന കാര്യം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നതാകുന്നതും.



**കോംപ്ലക്സ് കംപ്രെഷൻ തെറാപി**

അങ്കുളം നാഡികളുടെ ശരിയായ ആവസ്ഥയിലായി അധികമുള്ള ആശ്രയം നൽകാവുന്നതാണ്. സോക്സിൽ യന്ത്രികമായ ചെറുതാക്കമായ പ്രവേശനം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഹോംസ് ചെറുതാക്കം എക്സ്ട്രാക്ട് പോലുള്ളവ അടങ്ങിയ സന്തൻ നാഡികളുടെ ദിശയിൽ ഒരു ആന്തരിക നിലിംഗിന്റെ പ്രവേശനം നൽകുന്നു.



**മെഡിഡെൽ "ചർമ്മ പരിചരണ പ്രോഡക്റ്റുകൾ"**

ഇതിൽ ഹോംസ് ചെറുതാക്കം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതും ഇവ കംപ്രെഷൻ സോക്സിൽ ധരിക്കുന്ന വ്യക്തികൾക്ക് പ്രത്യേകമായി തയ്യാറാക്കപ്പെട്ടവയാണ്. മെഡിഡെൽ ജെൽ, പകൽ സമയത്ത് സോക്സിനകത്ത് കൂട്ടിർമ്മ പകർന്നു തരുന്ന, വൈകുന്നേരം മെഡിഡെൽ ക്രീം ഉപയോഗിച്ചാൽ അടുത്ത ദിവസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച്, ക്ഷീണിച്ചു പോയ ചർമ്മത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷണവും പരിചരണവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. പ്രത്യേകിച്ചും മുരുക്കിയവയുടെ വരണ്ട ചർമ്മത്തോടുകൂടിയവർ 24 മണിക്കൂർ പരിചരണത്തിനായി മെഡിഡെൽ ക്രീം പ്രത്യേക രൂപത്തിൽ തയ്യാറാക്കപ്പെട്ടവയാണ്.

**മെഡിക്കേഷൻ**

കാലിലെ നാഡികളെ പ്രത്യേകമായി ചികിത്സിച്ച ശരിയായവയ്ക്കുവാനുള്ള യാതൊരു ഡോസിമെന്റേഷനും ഉൾപ്പെടുന്നതല്ലെങ്കിൽ പൊതുവെ കരുതപ്പെടുന്നു.



നമ്മുടെ സന്ദർഭത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു വികൽപ്പമെന്ന നിലയ്ക്ക് തെറാപിയോടുകൂടി ഒരു ചില മെഡിക്കേഷനും ഉപയോഗിച്ചെടുത്തിരിക്കുന്നു. നാഡികൾക്കു മാത്രമായുള്ള ചില ട്രോമറ്റിക്സ് ഉൾപ്പെടെ, നാഡികളുടെ ദിശയിൽ ഉള്ള മാംസപേശികളെ പൂർണ്ണ സങ്കീർണ്ണമാക്കുവാനും നാഡികൾക്കു ഇലാസ്റ്റിസിറ്റി ശക്തി വർദ്ധിപ്പിച്ച് രക്തത്തിന്റെ തീർച്ചപ്പെടുത്തലും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുമായ മരുന്നുകൾ. ഇതിൽ സുരക്ഷിതമാണ് നൽകുന്ന "ഡെഡാ" നാഡികളുടെ ആകർഷണശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ട്രോമറ്റിക്സ് കണ്ടുവരുന്ന അധികരിച്ച പ്രവാഹം അടയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന വിധം രൂപം നൽകിയതുമാണ്. ഈ രണ്ട് ഔഷധങ്ങളും തെറാപിയുടെ സഹായകരമായിത്തീരുകയും സൂക്ഷ്മരൂപത്തിൽ കാലക്രമം ക്ഷീണവും ഓരോ തോന്നലും ക്യാമ്പുറു. അതിൽ ഏറ്റവും അധികം മരുന്നില്ലാത്തതും ഏറ്റവും അധികം അറിയപ്പെടുന്നതുമായ സങ്കീർണ്ണമായ ഘടകമാണ് ഹോംസ് ചെറുതാക്കം എക്സ്ട്രാക്ട് (എഡിസൽ).

മെഡിഡെൽ ക്രീം വ്യത്യസ്ത - അങ്കുളം നാഡി തെറാപിയുടെ പരിചരണം

**ഓപറേഷൻ, സർകിക്ലിറേഷൻ, ലേസർ**

അങ്കുൾക്ക് ഏതു ചികിത്സയാണെന്ന് ഉത്തരം എന്ന തീരുമാനം അങ്കുളം ഡോക്ടർ എടുക്കുന്നതാണ്. അതിനു കൂടുതലായ സൈദ്ധാന്തം നാഡികൾ (എക്സ്ട്രാക്ട്) കൂടുതൽ ചികിത്സ ലേസർ കോണ്ട് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ലേസർ അതിസൂക്ഷ്മമായ സൂപ്പർഫീഷ്യൽ നാഡികളിൽ ഉള്ള രക്തം ചുടക്കുകയും അതിനെ അടയ്ക്കിയിട്ടുള്ളതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



സർകിക്ലിറേഷൻ, ഡോസിച്ച് നാഡികളിൽ സൂചികോണ്ട് ഇഞ്ചക്ഷൻ ചെയ്ത ക്ഷതം വിട്ടു നൽകുന്ന ഒരു പദാർത്ഥം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം എരിച്ചത് അനുഭവപ്പെടുന്നതു സമീപമായി റോട്ടേറ്റോറിയ നാഡികളെ എളുപ്പമാക്കുന്നതായി അടയാലിടുന്നു. ഇവയെല്ലാം അപേക്ഷിച്ച് വെരികോസ് നാഡികളെ ഡോക്ടറുടെ ചികിത്സ മുഖം പൂർണ്ണമായും നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇന്ന് ഈ ചികിത്സ ഒന്നും, ഈ ഓപറേഷൻ യാതൊരു വിധ സൂക്ഷ്മമായ അടയാളങ്ങളും ഇല്ലാത്തവിധത്തിൽ മോശപ്പെടാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ചെയ്തു വരികയും രോഗമില്ലാത്ത ആരോഗ്യകരമായ നാഡികൾക്ക് കേടുക്കൊന്നും സംഭവിക്കുന്നില്ല.

**എക്സ്ട്രാസെസ് (വ്യായാമ) തെറാപി**

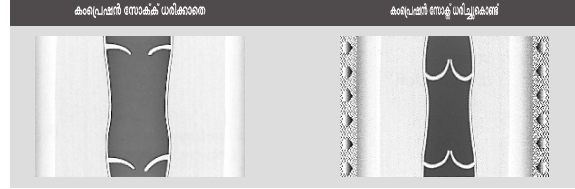
വേണ്ടത്ര വ്യായാമം ചെയ്യാൻ തെറാപിയിൽ സഹായം നൽകുന്നതാണ് ഏറ്റവും അധികം പ്രാധാന്യമേറിയ സന്തൻതാണ്. എല്ലാവിധ വ്യായാമങ്ങളും കഴിഞ്ഞു (നടക്കൽ, ഓട്ടം, ജിംനാസ്റ്റിക്, സൈക്ലിംഗ്, ക്രിക്കറ്റ്, കളി സ്റ്റേജിംഗ്, ഡാൻസ്) നാഡികളെ സങ്കീർണ്ണമാക്കുകയും കാലക്രമം മാംസപേശികൾ, ഇരുമ്പുലം സങ്കീർണ്ണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ഓരോ വ്യക്തിക്കുമനുചര്യമായ പാർട്ടിക്കാർക്കു നാഡിസംബന്ധമായ രോഗികൾക്ക് പ്രത്യേകമായി വ്യായാമങ്ങൾക്ക് രൂപം നൽകിവരുന്നു. ചെറുപ്പപ്പേജം നൽകുവാൻ നാഡികൾക്കായുള്ള വ്യായാമം പതിവായി ചെയ്യുക, ഓരോ ദിവസവും രണ്ടു പ്രാവശ്യം, ഏറ്റവും കൂടുതൽ 10 മിനിട്ട് തീർച്ചയായും ചെയ്തിരിക്കണം. അങ്കുൾക്ക് തെറാപിയിൽനിന്നും നിർദ്ദേശങ്ങളും സഹായകരമായ ഉപകരണങ്ങളും ചോദിച്ചു നേടാവുന്നതാണ്. നാഡികളുടെ വ്യായാമത്തിനായുള്ള ജിംനാസ്റ്റിക് ബെൻഡ് സർവ്വസാധാരണമായും സജ്ജമായതായ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ചും കാലിലെ മാംസപേശികൾക്ക് സഹായകരമായിത്തീരുന്നു.



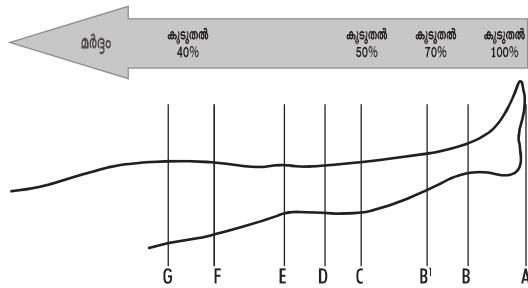
**മെഡിഡെൽ നാഡികൾ വാക്കിംഗ് സ്റ്റിക്ക് അസാധാരണമായ വിധത്തിൽ സഹായകരമാകുന്നു. നാഡിരോഗം, ലിംഫോഡ്രിംഗ് രോഗം എന്നിവ ഉള്ള രോഗികൾക്ക് വളരെയധികം സഹായകരമാണ്.**

കംപ്രെഷൻ സോക്സ് എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്ന് വിശദീകരിക്കുവാൻ വളരെ എളുപ്പമാണ്. സോക്സിന്റെ മർദ്ദം നാഡികളെ സങ്കോചിപ്പിക്കുവാനും വേഗത്തിൽ വാർഡ് രണ്ടാമതും അടയ്ക്കാവാനും തുടങ്ങുന്നു. അങ്ങനെ കാലിലെ രക്തപ്രവാഹം അഴോട്ടുപോകാൻ തടയാവാനും സഹായകരമായിത്തീരുന്നു. നാഡികളുടെ വ്യായാമം ചെയ്യാൻ വേണ്ടി അർത്ഥമാണ് വീണ്ടും ഒരു പ്രാവശ്യം രക്തത്തിന്റെ പ്രവാഹം വരവ് വരികയെന്നു പറയാം. തൽഫലമായി രക്തം കട്ടിയായതും അതേ അതിർത്തിയിൽ വരികയെന്നു. ചികിത്സകരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ കാലിൽ നിന്നു തുടങ്ങി തുടർന്ന് വരെയുള്ള രക്തപ്രവാഹം വ്യായാമത്തിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തിക്കുവാനുള്ള മർദ്ദത്തിൽ നിർദ്ധാരണ കുറവു വന്നു ചേരും, കാലുകൾ ചലിക്കുമ്പോൾ, ഈ സോക്സുകൾ മാംസപേശികൾക്ക്

പുറമെ നിന്ന് ഒരു വിധത്തിൽ തടസ്സം ഏർപ്പെടുത്തി കൃത്യത ക്ഷമതാപൂർവ്വമായി പമ്പിംഗ് പ്രക്രിയ നടത്തുന്നു.



സാധാരണ രീതിയിൽ കംപ്രഷൻ സോഫ്റ്റ് ധരിക്കുന്നതിൽ ഇഷ്ടപ്പെടാതെ കണ്ടുവരുന്നില്ല. ഈ സോഫ്റ്റ് കൾ ധരിക്കേണ്ട വിധം നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നു.



എനിക്ക് യോജിക്കുന്ന കംപ്രഷൻ സോഫ്റ്റ് ഏതാണ്? ശരിയായ സോഫ്റ്റ് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിൽ പെരുവിരലിന്റെ നീയമം സരളമായതാണ്. വെനസ് പ്രണാലിയിൽ രോഗം എത്രകണ്ട് യേകരമാണോ അത്രകണ്ട് കാലിലെ ടിഷ്യൂകൾ മുദ്രവായും നേരിയതും ആയിത്തീരുന്നു, തൽഫലമായി അധികാരം രോഗികൾക്കും സോഫ്റ്റിന്റെ ആവശ്യം അധികമായിത്തീരുന്നു.

**കംപ്രഷൻ ശ്രേണികൾ**  
നാഡികളെ സംബന്ധിച്ച രോഗം, എത്രകണ്ട് ഗുരുതരമാകുന്നുവോ അത്രകണ്ട് അധികം മർദ്ദം ആവശ്യമായി വരുന്നു. മർദ്ദത്തിനെ നാല് വിഭാഗങ്ങളിൽ പെടുത്തുന്നു.

ലിനീ	വിവരണം	മർദ്ദം	പ്രയോഗം
1.	ലഘുവായ മർദ്ദം	18-21 എംഎംഎച്ച്	അധികനരത്തേക്ക് നിന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയോ ഗർഭാവസ്ഥയിലോ കഴിഞ്ഞ, ഭാരിച്ച കാൽ.
2.	സമ്പൂർണ്ണമായ മർദ്ദം	23-32 എംഎംഎച്ച്	വെർകോസ്സലിക് ഉത്തമം വന്നിരിക്കുന്ന കാൽ, നാഡികളിൽ മുദ്രിച്ചിട്ടുള്ള രോഗം, എല്ലാവരും അല്ലെങ്കിൽ പൊതുവായും, തിരോധനത്തിൽ വെർകോസ്സലിക് കട്ടകൾ കരുത്തിൽ
3.	വ്യക്തമായ മർദ്ദം	34-46 എംഎംഎച്ച്	അണുബാധിത നാഡികൾ, ത്വന്തത്തിൽ മുദ്രിച്ചിട്ടുള്ള പീഡ, കഴിഞ്ഞ അർബിറ്റിംഗ് രോഗം
4.	കൃത്യത വ്യക്തമായ മർദ്ദം കൃത്യതയും	49 എംഎംഎച്ച്	കൃത്യത സ്പഷ്ടമായ, അധിക വീക്കം, ലിംഫോഡെമ

കംപ്രഷൻ തൊടാപിയെ സംബന്ധിച്ച് ഞാൻ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് എന്തൊക്കെയാണ്? **കംപ്രഷൻ സോഫ്റ്റ് ഏതു സമയത്താണ് ധരിക്കേണ്ടതെന്ന്**

താങ്കൾക്ക് താങ്കളുടെ കാലുകളിലെ യമനികളിൽ സംചാലനത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ കാരണം അസൗകര്യമുണ്ടെങ്കിലോ, ഹൃദയത്തിന് ചികിത്സിക്കാൻ പറ്റാത്ത രോഗമുണ്ടെങ്കിലോ താങ്കൾ താങ്കളുടെ ജി.പി.യുടെ അഭിപ്രായം തേടുക. പ്രമേഹം മൂലം കാലുകൾ വിങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ജാക്കുകയായിരിക്കേണ്ടതാണ്.

**താങ്കൾ ആശുപത്രിയിൽ ധരിക്കുന്ന സോക്സിനും, ഈ വക ആന്റിബോളിസം സോക്സിലും കാണുന്ന വ്യത്യാസമെന്താണ്?**

കംപ്രഷൻ സോക്സുകൾ നെരിയാണി മൂതൽ ചുമലുവരെയുള്ള മർദ്ദത്തിനെ സംബന്ധിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. സഹായകരമായ സോക്സുകളിലും കംപ്രഷൻ സോക്സുകളിലും കാണുന്ന വ്യത്യാസം ഇതാണ് : അതിൽ നിർദ്ദിഷ്ടമായ ഒരു മാനദണ്ഡങ്ങളും കാണുന്നില്ല. അർത്ഥം ഇപ്രകാരമാണ്, ചികിത്സാ പ്രക്രിയയിൽ ഫലപ്രദമായ കംപ്രഷൻ സോക്സ് ഒന്നുമാത്രമാണ്.

സഹായകരമായ സോക്സുകൾ നിരോധനത്തിനായി ധരിക്കാവുന്നതാണ്, എന്നാൽ അവ കംപ്രഷൻ സോക്സിനെപ്പോലെ മർദ്ദം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നില്ല.

രോഗി അധികനാൽ ആശുപത്രിയിൽ ശയ്യംഗ്രസ്സായിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഈ വെളുത്ത സോക്സ് എല്ലാവരും ധരിച്ചു വരുന്നു. ഈ സോക്സുകളെ ആന്റി ത്രംബോസിസ് സോക്സ് എന്നു വിളിച്ചു വരുന്നു. കാരണം രോഗി അധിക സമയം ശയ്യംഗ്രസ്സായി ഇരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, രക്തത്തിന്റെ പിണ്ഡങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ തുടങ്ങുകയാണെങ്കിൽ, ഇത് കാലുകൾക്ക് സുഖം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതും നടക്കുവാനും മറ്റും ശക്തിയുള്ള രോഗികളുടെ കാര്യത്തിൽ ഉദ്ദേശ്യം പൂർത്തിയാക്കുന്നില്ല.



**ഞാൻ കമ്പ്രഷൻ സോക്സ് എത്ര സമയം ധരിച്ചിരിക്കണം**

**എല്ലാ ദിവസങ്ങളിലും. ഓരോ ദിവസവും**

താങ്കൾക്ക് സംപൂർണ്ണമായ തെറാപ്യൂട്ടിക് പരിണാമം ലഭിക്കുവാൻ ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ ഇതിന് മറ്റു വീകൽപ്പട്ടങ്ങളൊന്നും തന്നെയില്ല.

താങ്കൾക്ക് കൂടുതൽ സമയം നിന്നുകൊണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരിടത്തുതന്നെ ഇരിക്കുകയോ വേണ്ടി വരുന്ന പക്ഷം താങ്കൾ ഈ സോക്സ് ധരിച്ചിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. താങ്കൾ ഒരു വാഹനത്തിൽ സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ വിമാനയാത്ര ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ഈ സോക്സ് രക്തം കട്ടിയുണ്ടാകുന്നതിനെ തടയുന്നു. യാത്ര ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ നാഡികൾക്ക് തകരാറുകൾ ഉണ്ടാകുന്നില്ലാത്ത വ്യക്തികൾക്കും ഈ സോക്സ് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഒരുപക്ഷേ താങ്കൾ അകലൂടെ പതിവു വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോഴോ നടക്കുവാൻ പോകുമ്പോഴോ അകലൂടെ സോക്സ് ധരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അകലൂടെ മാനുവേൾകൾക്ക് അധികമായി പുറത്തുനിന്നു വരുന്ന സമ്മർദ്ദവുമായി യോജിച്ച് പോകേണ്ടതിനാൽ സോക്സ് ധരിക്കുന്നതു സഹായകരമാകുന്നു.

രാവിലെ ഉണർന്ന് കൃത്യ കഴിഞ്ഞ ഉടനെ തന്നെ അകലൂടെ കമ്പ്രഷൻ സോക്സ് ധരിക്കുക. കാരണം ഈ സമയത്ത് അകലൂടെ കാലി വീർത്തിരിക്കുവാൻ സാധ്യതയില്ല.

അകലൂടെ സോക്സിന്റെ പരിചരണത്തിന് ശ്രേഷ്ഠമായ രീതി എന്താണ്?

**കമ്പ്രഷൻ സോക്സിന്റെ പരിചരണം**

വൈകുന്നേരം വസ്തുങ്ങൾ മാറുമ്പോൾ ഈ സോക്സ് അഴിച്ച് കഴുകിയിടുക. ഇതിന് കാരണം ഇതിലുള്ള ഫാബ്രിക്, ചർമ്മത്തിന്റെ ചെറിയ അൾസ, പിയർപ്പ്, ചർമ്മത്തിലെ ഇഴുപ്പ് മുതലായവ വലി ചെട്ടുകുന്നു. തർമുലം സോക്സിന്റെ നൂലുകൾക്ക് നഷ്ടം സംഭവിക്കുകയാൽ ഇടയാക്കുകയും ഫേബ്രിക്സിന്റെ ഇലാസ്റ്റിസിറ്റി കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ട് സോക്സ് മെഷിനിൽ വൃത്തിയാക്കുവാൻ പറ്റിയതാണോ എന്നു നോക്കണം. അങ്ങിനെ ഇതിന്റെ പരിചരണം സരളമായിത്തീരുന്നു.

സത്യത്തിൽ നിങ്ങൾ എത്ര അധികം സോക്സ് കഴുകുന്നുവോ അത്രകണ്ട് അതിന്റെ ഇലാസ്റ്റിസിറ്റി സ്വഭാവം തമാശിരിക്കുന്നു. സോക്സ് കൈകൊണ്ട് കഴുകിയാലും മെഷിനിൽ കഴുകിയാലും ഡിറ്റർജന്റ് നല്ല ഗുണമേന്മയുള്ളതായിരിക്കണം.

യാതൊരുവിധ സാഹചര്യത്തിലും നിങ്ങളുടെ കമ്പ്രഷൻ സോക്സ് വെയിലേക്കാ, റേഡിയേറ്ററിലോ ഉണരാനിടയ്ക്കരുത്.

ഞാൻ എന്റെ സോക്സ് എങ്ങനെ ധരിക്കണം അല്ലെങ്കിൽ അഴിക്കണം.

**സോക്സ് ധരിക്കൽ**

കമ്പ്രഷൻ സോക്സ് ധരിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ഇതിന്റെ ഫേബ്രിക്സിന് നഷ്ടങ്ങളൊന്നും സംഭവിച്ചിരിക്കരുത്. അകലൂടെ വാച്ച്, ആരേണങ്ങൾ എന്നിവ അഴിച്ചുവെച്ച് റബ്ബറിന്റെ കൈയ്യുറകൾ ധരിക്കുക. റബ്ബറിന്റെ കയ്യുറകൾ ഫേബ്രിക്സിനെ ഇറക്കിപ്പിടിക്കുവാൻ സഹായകരമാകുകയും സോക്സ് കൈയിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് ധരിക്കുവാൻ സഹജവുമായിത്തീർക്കുന്നു.

താങ്കൾ സോക്സ് ധരിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ അതിനെ പിടിച്ചു ആവശ്യത്തിലധികം വലിച്ചുകയറ്റുവാൻ ശ്രമിക്കരുത്. കാരണം അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ഇത് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ പിറ്റായി കിടക്കുവാൻ യോഗ്യമല്ലാത്തതായിത്തീരുന്നു. തർമുലമായി മർദ്ദ വിതരണം വേണ്ട വിധത്തിൽ നടക്കാതിരിക്കുകയും സോക്സ് റബ്ബർ വേർഡിന്റെ വശങ്ങളിൽ കിഴിഞ്ഞ് താഴോട്ടുപോകുകയും ചെയ്യുന്നു. അകലൂടെ കാൽമുട്ടിന്റെ നാല്പുറത്തും നിന്നുപോകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതുകൊണ്ട് സങ്കോചം സംഭവിക്കുന്നു.

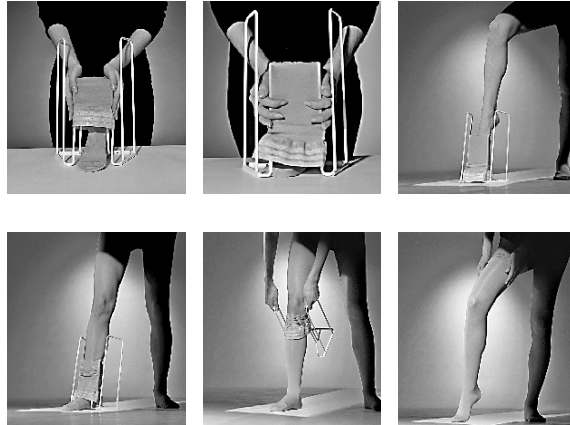


**മെഡി വാലേക്കുകൾ ധരിക്കുന്നതു ABC പോലെ സരളമാണ്**

അധികം ഇളക്കുവാൻ സാധിക്കാത്ത രോഗികൾക്കായി പാറ്റന്റ് ചെയ്തതാണ്. ഇത് കൂടുതൽ സൗകര്യപ്രദമായി സോക്സ് ധരിക്കുവാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന വ്യക്തികൾക്കായും നിർമ്മിച്ചതാണ്. നിങ്ങളുടെ പാത്തേജി സരളമായി കടക്കുവാൻ വീഡിയോയിൽ പ്രസരിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. അത് നിങ്ങളുടെ പാത്തേജി സരളമായി കടക്കുവാൻ ഫാബ്രിക് സർട്ട്രെച്ച് ചെയ്യു തരുന്നു. പിന്നീട് ഫാൻഡിംഗ് പിടിച്ചു സോക്സ് മുട്ടുവശം കൊണ്ടു വരിക. ട്രാക്കി കാലുങ്ങൾ ഇളക്കുവാൻ സാധിക്കാത്ത രോഗികൾക്കു പോലും അത്ര വിഷമകരമല്ല. മെഡി വെയർ സോക്സ് വിവിധ ഡിസൈനുകളിൽ ലഭിച്ചുവരുന്നു.



**സദാ കംപ്രഷൻ സോക്സ് ധരിക്കുക**



**അഴിക്കൽ**

ശാരീരികമായി ക്ഷമതയുള്ള രോഗികൾക്ക്, കംപ്രഷൻ സോക്സ് സരളമായി താഴോട്ടുവലിച്ചു അഴിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. (ഇത് മടക്കിച്ചുരുട്ടി ഒരിക്കലും അഴിക്കരുത്).

കംപ്രഷൻ സോക്സ് ധരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ഏതെല്ലാം സമസ്യകളെ നേരിടേണ്ടി വന്നേക്കാം?

**വീയർക്കൽ**

**നിവാരണം**

കുടുതൽ സുഖവും പുതു ഉണർവും ലഭിക്കുവാൻ മെഡിപെയ്ൻ® കുടുതൽ ശീതളമായ പരിചരണ പ്രൊഡക്റ്റുകൾ സഹിതം സറ്റ് ചെയ്തുവരുന്നു. ഈ സോക്സ് ധരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, റാഡിലെ ഇതിൽ ഒലന്റ് ചേപനം ചെയ്തുവരുന്നു, കാരണം അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ദീർഘ സമയം പുതു ഉണർവ് ലഭിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇതുകൂടാതെ സരളമായ ഒരു സ്റ്റേയ്ക്ക് ലഭിച്ചുവരുന്നു. അത് ആവശ്യം വരുമ്പോഴെല്ലാം ഉപയോഗിക്കാം, ഇത് ചർമ്മത്തിന് സുഖപ്രദവും ആയിരിക്കുന്നതാണ്, കൂട്ടിർമ്മയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. വീട്ടിൽ വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് സ്റ്റേ ചെയ്തു കൊണ്ടിരുന്നാൽ അല്പ സമയത്തേക്ക് ശമനം ലഭിക്കുന്നതാണ്. പക്ഷെ ഇത് ചർമ്മം ശുഷ്കിച്ചുപോകുവാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ടാക്കുന്നു.

**സങ്കോചനം**

**നിവാരണം**

ശിക്ഷണം ലഭിച്ച ഏതെങ്കിലും വ്യക്തിയുടെ സഹായത്തോടെ കംപ്രഷൻ സോക്സ് ധരിക്കുവാൻ തുടങ്ങുക. കുടുതൽ വീകരിക്കപ്പെടുകയും കീഴ്ഭാഗം വഴുക്കിപ്പോകുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ മാതിരിയുള്ള സോക്സ് കൾ താങ്കളുടെ പാദങ്ങൾക്ക് സങ്കോചനം ഏർപ്പെടുത്തുന്നു. ഇതല്ല കാരണമെങ്കിൽ താങ്കളുടെ മെഡിക്കൽ സഹായരുടെ അടുത്തു ചെന്ന് ഇതിന്റെ അളവ് വീണ്ടും പരിശോധിക്കുക.

**ശുഷ്കിച്ച ചർമ്മം**

**നിവാരണം**

ഇത് ഒരു സാധാരണ പ്രശ്നമാണ്. കാരണം ചർമ്മത്തിന്റെ ഏറ്റവും ഉപരിഭാഗത്തെ പാളികളിൽ രക്തത്തിന്റെ സറ്റ് ചെയ്ത കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകാരണം രോഗി മൃന്മൂതനെ വെനസ് രോഗത്തിന്റെ ഇരയായി തീർന്നിരിക്കും. ഇത്തരം വിശേഷപ്പെട്ട പരിചരണത്തിനനുയോജ്യമായ കംപ്രഷൻ തൊപ്പിക്കുവേണ്ടി വിസൈൻ ചെയ്ത പ്രൊഡക്റ്റുകൾ ലഭ്യമാണ്. അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു ഉത്പന്നമാണ് മെഡിപെയ്ൻ നിങ്ങൾക്ക് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത്.

**ഇറുകുമന്ദിരവേപ്പെടൽ**

**നിവാരണം**

കംപ്രഷൻ തൊപ്പി പാദത്തിൽ സമ്മർദ്ദം നൽകുമെന്നത് തീർച്ചയാണ്. കാരണം കാൽമടമ്പുകൾ ഹൃദയത്തിൽ നിന്ന് വളരെ ദൂരത്തിലാണ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. ഈ ഭാഗത്ത് അധികം സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. അല്പ സമയത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ താങ്കൾക്ക് ഈ അനുഭൂതി ഒരു സ്വഭാവമായി മാറുന്നതാണ്. സാധാരണയായി വെനസ് രോഗം വേദനയോടു കൂടി കാണപ്പെടുന്നു. കൂടാതെ കാലുകളിൽ അന്യഭാവികതയും അനുഭവപ്പെടുന്നു. മിക്കവാറും എല്ലാ രോഗികളുടെയും അഭിപ്രായത്തിൽ പാദങ്ങളിൽ ഈ സോക്സ് ധരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ, ശമനം ലഭിക്കുവാൻ സഹായകരമാണെന്നാണ്. അവർ അവരുടെ കഴിഞ്ഞിരുന്ന വേദനാപ്രദവുമായ പാദങ്ങളിൽ ഈ സോക്സ് ധരിക്കുവാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഈ സോക്സ് കൾ നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾക്ക് യോജിച്ചതും രക്തചംക്രമണത്തിന് തടസ്സം നേരിടാത്തതും ആയിരിക്കണമെന്ന കാര്യം ഒരിക്കലും മറക്കരുത്.

**ധരിക്കുന്നതിൽ വിഷമം**

**നിവാരണം**

ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുവാൻ സഹായകമായ ഉപകരണങ്ങളും വാങ്ങുവാൻ സാധിക്കുന്നു. മെഡിപെയ്ൻ വാലറ്റിന്റെ ശേഖരണം താങ്കൾക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ ധാരാളം ഇനങ്ങൾ നൽകുന്നു. ഏറ്റവും സരളമായ സഹായക ഉപകരണമാണ് റബ്ബറിന്റെ ഒരു ജോഡി കൈയ്യറകൾ. അത് കംപ്രഷൻ സോക്സ് ധരിക്കുന്ന വളരെ സരളമാക്കിത്തീർക്കുന്നു. കാരണം ഇത് ഫേബ്രിക്കുമായി ഒട്ടി നിൽക്കുകയും സോക്സിനെ കൈനഖങ്ങളാലും ആരേണങ്ങളാലും ഉണ്ടാകുന്ന ഹാനിയെ പ്രതിരോധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

**ദി മെഡിയെയർ എക്സർസൈസ് ചലനങ്ങളാണ് ജീവൻ**

കലിനം, നശ്യവോൾ കാലിൻ ഓരം തേറന്നുക, ചെവുപ്രായത്തിൽതന്നെ ഇറുകുമുള്ളതും മുറിഞ്ഞുപോയതുമായ നെരമ്പുകൾ: ഇവയെല്ലാം തന്നെ വ്യാധാമത്തിന്റെ കുറവുകൊണ്ടും, കൃത്യതയ്ക്ക് സമയം നീർക്കുന്നതുകൊണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ ഇരിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ ഉണ്ടാകുന്നതാണ്.

പാഞ്ഞെളിയിൽനിന്ന് ഹൃദയം വരെയുള്ള നെരമ്പുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പാകപ്പിഴകൾ കാരണമാണ്, പാഞ്ഞെളിച്ചെ നെരമ്പുകളിലെ മുഴുവൻ തകരാറുകൾക്കും കാരണം. മെഡിയെയർ എക്സർസൈസ്, കാപ്രചൻ തെറാപ്പി മൂലം ഇവകൾക്ക് ശമനം ലഭിക്കുന്നു. ഇത് നെരമ്പുകളെ ആദേഹ്യപരവും ശരിയായരൂപത്തിലും നിലനിർത്തുവാനുള്ള ആദർശപരമായ ഒരു ഉപായമാണ്. വെയർ എക്സർസൈസിന്റെ പരിവായ ഉപയോഗം, അതിവേഗത്തിലും വിശ്വസനീയമായ വിധത്തിലും കാലടി, മടമ്പ്, കാലിന്റെ മണിത്തണ്ടുകൾ, കാൽമുട്ടുകൾ, സന്ധികൾ എന്നിവയിലെ മാംസപേശികളിൽ വീണ്ടും ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. അപചയമായി നെരമ്പുകൾ, രഹസ്യഭാഗങ്ങൾ വരെ ചലനാത്മകമാകുന്നു. അങ്ങനെ കാലിലെ പാകപ്പിഴകൾക്കെതിരെ പ്രതിരോധനത്തിന്റേയും ചികിത്സയുടേയും മാർഗ്ഗമായിത്തീരുന്നു. കാൽമടവിയുടെ പോസ്റ്റ് തെറാപ്പിയുടെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം, ശരിയായ വിധത്തിൽ വേദനാ മൂക്തമാക്കിത്തീർക്കുന്നു.

- രൂക്ഷമായ വേനസ് കുറവും അതിന്റെ പരിണാമങ്ങളും
- എക്സർസൈസ് തെറാപ്പി
- ശയ്യാശസ്ത്രമായ തോടികൾ

**ഈ വക ലക്ഷണങ്ങളെല്ലാം ഒഴിവാക്കുവാനുള്ള ഉപായം**  
മെഡിയെയർ എക്സർസൈസ് നൂറുമായി പ്രായോഗികമായ രീതിയിൽ വ്യാധാമം ചെയ്യുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ഉപകരണമാണ്. (അതായത്: വൈകുന്നേരം സൗകര്യപൂർവ്വം കോച്ചിൻതന്നെ വ്യാധാമം ചെയ്യാം അല്ലെങ്കിൽ സമയം ലഭിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച്) താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന 10 വ്യാധാമങ്ങൾ താങ്കളുടെ കാലിന്റെ പിറ്റ്നസ് ശരിയായിക്കുറവാനുള്ള അടിസ്ഥാനപരമായ വ്യാധാമങ്ങളാണ്. ഇതിൽ കൃത്യതയ്ക്ക് വ്യാധാമം ചെയ്യുവാനുള്ള ടിപ്സ് താങ്കളുടെ ട്രെയിനർ അല്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടറിൽ നിന്നും അറിയുക.

<p>കലിനം 10 പ്രാവശ്യം വൃത്താകൃതിയിൽ കയർക്കുമ്പോൾ കയർ സാവധാനം വീർക്കുക പിന്നീട് സാവധാനം ശയ്യാവേണ്ടി കയർക്കുമ്പോൾ മൂട്ടിലെ മാംസപേശികൾ വലിയ തോതിൽ ക്ഷീണമനുഭവിക്കുന്നു. 10 നേരം നേർ വേഗം മൂട്ടിയിൽ തന്നെ നൂറുകുപിന്നീട് സാവധാനം അമ്പു വളയ്ക്കുക.</p>	<p>നിങ്ങളുടെ കാലുകൾ വീർപ്പിടാതെ വയ്ക്കുകയും കാൽ 30 പ്രാവശ്യം വൃത്താകൃതിയിൽ കയർ ചെയ്യുക. പിന്നീട് മാറി മാറി ഇത് ചെയ്യുക വലിയ കാലിലെ വലിയ കൈയ്യുറകൾ കൃത്യതയ്ക്ക് വൃത്താകൃതിയിൽ കറിക്കുക.</p>	<p>കാലുകൾ നിലത്തുനിന്നും കയർക്കൽ മൂന്നിരീതികളിൽ കാൽമടവിയ്ക്ക് നീന്തുന്നപോലെ ഇലക്ക് മാറ്റിമാറ്റി. ഓരോ ചെയ്യുക. ഈ വ്യാധാമത്തിൽ വൃത്താകൃതിയിൽ 10 സെക്കൻഡ് കറിക്കുക.</p>	<p>ഒരു കയർക്കു മൂപ്പിൻ നിന്ന് 12 ഇഞ്ച് ദൂരത്തിൽ കാലുകൾ വെട്ടിക്കുക. താങ്കളുടെ പാഞ്ഞെളി ഓർന്നുനിൽക്കുന്ന വൃത്താകൃതിയിൽ നീന്തുകയും ചെയ്യുക.</p>	<p>കസാനയിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ പാഞ്ഞെളിയിൽ പിന്നീട് ഇരുന്നിരിക്കുന്ന വൃത്താകൃതിയിൽ നീന്തുകയും ചെയ്യുക.</p>
<p>മെർന്നു കിടക്കുക. പാഞ്ഞെളി വേദനാമൂലകൾ പിന്നീട് സ്റ്റാമ്പിലെ വലിയവീണയിൽ റോക്ക് ചെയ്യുക.</p>	<p>മെർന്നു കിടന്നു കൊണ്ട് കാലുകൾ വലിയവീണയിൽ വെട്ടിക്കുക തന്നെയൊക്കെയും ചെയ്യുക.</p>	<p>സ്റ്റാമ്പിലെ വലിയവീണയിൽ കാൽമടവിയ്ക്ക് കാൽമടവിയ്ക്ക് നീന്തുന്നപോലെ മാറി മാറി നീക്കുക. (ഈ വ്യാധാമത്തിൽ കയർ കൃത്യതയ്ക്ക് കാലിലെ മാർഗ്ഗത്തിൽ ഒരു പ്രായത്തിൽ വെട്ടുക.) (സ്റ്റാമ്പിലെ, ഒരു കാൽ) ഈ വ്യാധാമം പന്ത്രണ്ടു പന്ത്രണ്ടു സെക്കൻഡ് കറിക്കുക.</p>	<p>സ്റ്റാമ്പിന്റെ വലിയവീണയിൽ താങ്കളുടെ കാലുകൾ വെട്ടിക്കുകയും തന്നെയൊക്കെയും ചെയ്യുക.</p>	<p>സ്റ്റാമ്പിന്റെ വലിയവീണയിൽ താങ്കളുടെ പാഞ്ഞെളിയിൽ പിന്നീട് ഇരുന്നിരിക്കുന്ന വൃത്താകൃതിയിൽ നീന്തുകയും ചെയ്യുക. കാൽമടവിയ്ക്ക് നിലത്തേക്ക് തള്ളുക പന്ത്രണ്ടു പന്ത്രണ്ടു സെക്കൻഡ് കറിക്കുക.</p>

ഈ വ്യാധാമങ്ങളെല്ലാം തന്നെ ശരിയായി സ്വപ്രായമായ രീതിയിൽ ചെയ്യുകയും നിങ്ങളുടെ പൂർണ്ണ നീർവീണിടുകയും വേണം. ആദ്യത്തെ വ്യാധാമം പന്ത്രണ്ടു വ്യാധാമങ്ങൾ 180 നിന്ന് സ്റ്റാമ്പിന്റെ മിതമായ ഒരു വലിയവെട്ടു കൃത്യതയ്ക്കും മാംസപേശികളെയും, നെരമ്പുകളെയും വികസിപ്പിക്കുവാനായി പാഞ്ഞെളി 10 പ്രാവശ്യം വേണ്ട വിധത്തിൽ വൃത്താകൃതിയിൽ കറിക്കുകയും പിന്നീട്, ഈ വലിയവീണ പന്ത്രണ്ടു സെക്കൻഡ് കറിക്കുകയും ചെയ്യുക. മാംസപേശികൾ വലിയവെട്ടു വെട്ടിക്കുന്നതു വരെ.

**ഇവിടെ ലഭിക്കുന്നു :**

