

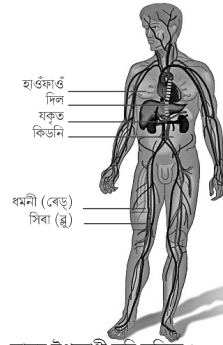
ৰোগীসকলৰ তথ্য-সম্বন্ধীয় মেনুৱেল

medi
I feel better
www.medi.de

তেজ সঞ্চালনত সিৰ-য়ে কি কি কাম কৰে

সিৰ আৰু ধমনী

শৰীৰৰ সকলো কোষতে পুষ্টিৰ খাদ্য আৰু অক্সিজেন সৰবৰাহ কৰা প্ৰয়োজন। ধমনীৰ জৰিয়তে এই কাম হয়, যি ক্ৰমান্বয়ে গোটেই শৰীৰতে 'বিশুদ্ধ' তেজ বোৱাই দিয়ে। হৃদপিণ্ডই উচ্চ হেঁচাত ধমনীত তেজ পাম্প কৰি পঠিয়ায়। বক্তব্যহী নলিয়ে এই উচ্চ হেঁচা বহন কৰিবলৈ সক্ষম। এইবোৰৰ মাচকুলোচাৰ বৰ মজবুত বা এই নলিবোৰৰ পেশী অতি মজবুত হোৱাৰ বাবে উচ্চ হেঁচা সহজেই সহ্য কৰিব পাৰে। কেপিলাৰি নামক বৰ সূক্ষ্ম নলিৰ জৰিয়তে পুষ্টিৰ খাদ্য আদান-প্ৰদান হয়।



সিৰবোৰৰ কাম হ'ল ব্যৱহৃত তেজ পুনৰ হৃদপিণ্ডত আৰু অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গত ঘূৰাই পঠিওৱা আৰু বিশুদ্ধ কৰি লাগচ বা হাওঁফাওঁলৈ পঠিয়াই দিয়ে, য'ত তেজত অক্সিজেন যোগায়। সিৰৰ দেৱালবোৰ ধমনীৰ দেৱালৰ তুলনাত পাতল আৰু মাংসপেশীৰ স্তৰ কম ঘন সন্নিৱিষ্ট অৱস্থাত থাকে, কাৰণ সিৰবোৰ ধমনীৰ দৰে ইমানখিনি হেঁচা সহ্য কৰিব নোৱাৰে। আটাইতকৈ সৰু কেপিলাৰিৰ ভিতৰত যেতিয়া এই হেঁচা আহে, তেতিয়া সমানভাৱে ব্যাপক হাৰত সিঁচৰতি হৈ যায়। এইবাৰ মাধ্যাকৰ্ষণৰ বিৰুদ্ধে তেজ ভৰিব পৰা সিৰৰ জৰিয়তে হৃদপিণ্ডলৈ গুচি যায়। হৃদপিণ্ডই কিছু ছাকশুন পাম্প হিচাপে কাম কৰিব নোৱাৰে বা উপযুক্ত নহয়। ভৰিব পৰা হৃদপিণ্ডলৈকে প্ৰায় ১.৫ মিটাৰ উচ্চতাত তেজ পোৱাকৈ সহ্য কৰিবৰ বাবে প্ৰকৃতিয়েই মানুহক নানা ধৰণৰ কাম-

কাজৰ উপযোগী কৰি তুলিছে।

ব্যৱহৃত তেজৰ পৰিবহনৰ কাম কৰাৰ উপৰিও, সিৰবোৰ মজুত কৰাৰ আৰু তাপমাত্ৰা নিয়ন্ত্ৰণৰ ক্ষমতা আছে। গৰম অৱস্থাত সিৰবোৰ প্ৰসাৰিত হয়, যাতে ছালৰ পৃষ্ঠতলত আৰু বেছি পৰিমাণে তেজ পোৱাকৈ পঠিয়াই দি তাপমাত্ৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰি ঠাণ্ডা কৰিব পাৰে।

ভেনাছ প্ৰণালী (সিৰ-সম্বন্ধীয় প্ৰণালী)

আমাৰ ভৰিৰ পৃষ্ঠতল-ৰ সিৰ চলাচল কৰে আৰু ছালৰ পৰা তেজ সংগ্ৰহ কৰে। এই অংশটোক কোৱা হয় ছপাৰফিচিয়েল ভেনাছ ছিষ্টেম। এই প্ৰণালীৰ সহায়ত ভৰিৰ অভ্যন্তৰত মাংসপেশীৰে ঘেৰি ৰখা গভীৰ ভেনাছ প্ৰণালীত সংযোগকাৰী সিৰৰ জৰিয়তে সংগৃহীত তেজ পৰিবহন কৰে। মাছল-পাম্পিং কাৰ্য্যধাৰাৰ সহায়ত এই গভীৰ ভেনাছ ছিষ্টেম তেজ পৰিবহন কৰি হৃদপিণ্ডলৈ যায়।

ভেনাছ ভালভ

পুনৰ তেজ পৰিবাহিত হৈ তলৰ ফালে ঘূৰি অহা বন্ধ কৰে ভেনাছ ভালভবোৰে। যিবোৰ নন-ৰিটাৰ্ণ ভালভ হিচাপে কাম কৰে, যি তেজক কেৱল এফালে, অৰ্থাৎ হৃদপিণ্ডৰ ফালেহে পৰিবহন কৰে। এইবোৰ সৰু-সৰু পালৰ দৰে কাম কৰে, যি সিৰৰ দেৱালত থাকে আৰু সিৰৰ মাজত মিলি যায়। মাছল-পাম্পিং-ৰ হেঁচাৰ ফলত তেজ যেতিয়া ওপৰৰ ফালে পৰিবাহিত হয়, ভালভবোৰ খুলি যায়। আৰু যেতিয়াই তেজ মাধ্যাকৰ্ষণৰ টানত তলৰ ফালে নামিবলৈ চেষ্টা কৰে, ভালভবোৰ বন্ধ হৈ যায়।



ভাৰতত একমাত্ৰ ইমপ'ৰ্টাৰ আৰু ডিষ্ট্ৰিবিউটৰ



পুষ্পাঞ্জলী হেলথ্ প্ৰ'ম'শ্বন, ১৬ গণেশ চন্দ্ৰ এভিনিউ, কলকাতা-৭০০ ০১৩
ফোন : ২২৩৬ ০৩৬৮/৬৭, ফেক্স : (০৩৩) ২২২১ ৭৩৩৫, **Helpline : 91633 60368**
ই-মেইল : pushpanjali@vsnl.com ৱেবছাইট : www.pushpanjaligroup.com
এটি আই এছ অ' ৯০০১ : ২০০৮ চাৰ্টিফাইড অ'ৰগানাইজেশ্বন
দিল্লী অফিচ : ৯৮১০৫ ৪৯৯৮১

সিৰবোৰ ক্লান্ত হৈ পৰে কিয় ?

আপোনাৰ শৌখিন ডাণ্ডলীমা আৰু আধুনিক জীৱন-যাত্ৰা তথা কম মাত্ৰাত ব্যায়ামৰ ফলত মানুহেই হ'ল একমাত্ৰ প্ৰাণী, যি সকলে সিৰৰ বোগত ভোগে।

অলপ ব্যায়াম আৰু বহুতপৰ থিয় হৈ থকা বা বহি থকা হেতুকে ডেনাছ ছিষ্টেমৰ ওপৰত হেঁচা পৰে। মাছল-পাম্পিং একশ্বনে তেজ সঞ্চালনত ঠিককৈ সহায় কৰিব নোৱাৰে। জেনেটিক অভ্যাস আৰু বেছি বয়স বা সহযোগী হৰমোন প্ৰক্ৰিয়া তথা বাৰে বাৰে গৰ্ভধাৰণত পৰিস্থিতি আৰু জটিল হৈ উঠে। ইয়াৰ ফলত দিনক দিনে সিৰবোৰ ফুলিবলৈ ধৰে। বৰ্ষিত ব্যাসৰ ফলত ভালভৰোৰ বন্ধ হ'ব নোৱাৰে। তেজ পিচ ফালে অৰ্থাৎ তলৰ ফালে প্ৰবাহিত হ'বলৈ আৰম্ভ কৰে আৰু মাসপেশী বা হাড় ছুপাৰফিশিয়েল সিৰবোৰক যথাস্থানত ধৰি ৰাখিব নোৱাৰে, যি কাৰণে সিৰবোৰ অস্বাভাৱিক ধৰণে ফুলি যায় আৰু সাপৰ আকৃতি লয়।

ডেবিক'জ ডেইনছ কি ? 'ডেবিক'জ' শব্দটো এটি ডাঙৰি ভাষা, যি অস্বাভাৱিক ধৰণৰ আৰু স্থায়ীভাৱে ফুলা সিৰৰ ক্ষেত্ৰত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই ধৰণৰ সিৰবোৰ কেতিয়াও সিহঁতৰ স্বাভাৱিক স্থিতিস্থাপকতা ঘূৰাই নাপায়, যাৰ ফলত যথাযথভাৱে তেজ পৰিবহন হ'ব নোৱাৰে।



ডেবিক'জ ডেইনছ কিহৰ বাবে তৈয়াৰী হয় ?

ডেবিক'জ ডেইনছ তৈয়াৰীৰ বাবে তলত উল্লেখ কৰা তিনিটা ফেক্টৰ বা বিষয় দায়ী-

এনে কিছুমান কাৰণ, যি ভৰিৰ পৰা ওপৰৰ ফালে তেজ প্ৰবাহত বাধা সৃষ্টি কৰে

- টাইট বা দুঢ় অৱস্থাত লিপিত বাই থকা কাপোৰ-কানি পিন্ধা
- গৰ্ভাৱস্থা
- এনেকুৱা খেলা, যাতে পেটত হেঁচা লাগে আৰু গধুৰ ওজন তোলা
- ক্ৰনিক কাহ বা কোষ্ঠবদ্ধতা (যি পিচফালৰ পৰা ভৰিৰ সিৰত জোৰে হেঁচা দিয়ে)
- বহুত পৰ ধৰি বহি থকা বা এখন ভৰিৰ ওপৰত ভৰিৰ তুলি বহা
- শকত হোৱা

পাৰিবাৰিক ইতিহাস

সিৰৰ বোগত পূৰ্ব-প্ৰবৃত্তি বা বংশগত সম্ভাৱনা বেছি থাকে। ইয়াৰ বাবে পৰামৰ্শ দিয়া হয় যে, পৰিয়ালৰ আন কোনো সদস্য এই বোগৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত হয় নে নহয় ভালকৈ জানি লোৱা। এটা সহজ ডেইন টেষ্টে এই সম্ভাৱনা বহুত তথ্য দিব পাৰে।

সিৰ-সম্বন্ধীয় বোগৰ প্ৰথম লক্ষণবোৰ কি কি ?

ক্লান্ত ভৰি, ফুলি উঠা গোৰোহা, ভৰি ৰান্ধন কৰি উঠা বা ভৰিত খজুৱতি – এইবোৰ ডেবিক'জ ডেইন তৈয়াৰীৰ প্ৰথম লক্ষণ হ'ব পাৰে।

কাৰণ, তেজ হৃদপিণ্ডত ক্লান্ত সঞ্চালন হ'ব নোৱাৰে, এইবোৰ সিৰৰ পৰা পানী ওলাই চিছত মিহলি যায়, ফলত ভৰি ফুলি উঠে, বিশেষকৈ গোৰোহাৰ চাৰিওফালে। আপুনি গোটেই দিনটো যি কামকে নকৰক কিয়, প্ৰতিদিন সন্ধিয়া যদি দেখে, এনে ধৰণে ফুলি উঠিছে তেনেহ'লে বুজিব যে, আপোনাৰ ভৰিৰ সিৰবোৰ ইতিমধ্যেই ক্ষতিগ্ৰস্ত হৈছে। যদি দেখে, ছালৰ উপৰি ভাগ ফুলি উঠিছে, তেনেহ'লে বুজিব লাগিব আপোনাৰ ভৰিৰ সিৰবোৰ ইতিমধ্যেই ক্ষতিগ্ৰস্ত হৈছে। যদি দেখে, ছালৰ পৃষ্ঠতল ফুলি উঠিছে, তেনেহ'লে বুজিব লাগিব ইতিমধ্যেই আপোনাৰ ছুপাৰফিশিয়েল ডেবিক'জ ডেইন আছে। এই ঠাইত সিৰৰ কোন কোন বোগৰ সম্ভাৱনা আছে ?

স্পাইডাৰ-ডেইনছ

ছালৰ ঠিক তলত জালী আকাৰে সূক্ষ্ম ব্লাড ভেছেলবোৰ হ'ল স্পাইডাৰ-ডেইনছ। যি দীঘলে কেইবা মিলিমিটাৰ বা ছেণ্টিমিটাৰ হয় আৰু ফেনৰ আকাৰত সজোৱা থাকে। এই স্পাইডাৰ-ডেইনবোৰ বৰ কম সময়ৰ কাৰণে হ'ব পাৰে আৰু বেছি ভাগ সময়ত এইবোৰ মাত্ৰে কছমেটিক জঞ্জালহে। এইবোৰ ডেবিক'জ ডেইনৰ সতৰ্ক-সংকেত হ'ব পাৰে।

ডেবিক'জ ডেইনছ (= ডেবিক'জ)

যদি সিৰৰ দেৱালবোৰ নৰম হৈ ফুলি যায়, তেতিয়া ডেনাছ ভালভবোৰ যথাযথভাৱে বন্ধ হ'ব নোৱাৰে। তেজ গোটমাৰিবলৈ ধৰে। সিৰবোৰ অক্ষম হৈ পৰে। যথাযথ চিকিৎসা নহ'লে ডেবিক'জ ডেইন ক্ৰমান্বয়ে ফুলিবলৈ ধৰে। যাৰ কেইটিমান সম্ভাৱ্য পৰিণাম তলত উল্লেখ কৰাৰ দৰে।

এনে কিছুমান কাৰণ, যি সিৰৰ দেৱালক শিথিল কৰে

- হৰমোন (পিল, মেন'গজাল হৰমোন, গৰ্ভাৱস্থা)
- এলক'হল / মদ
- অধিক তাপ

এনে কিছুমান কাৰণ, যি মাছল-পাম্পিং একশ্বনত বাধা সৃষ্টি কৰে বা বন্ধ কৰি দিয়ে

- বহুতপৰ থিয় হৈ থকা বা বহি থকা
- ওখ হীল
- পক্ষাঘাত বোগ

সিবৰ জ্বলন হয় (ফ্লেবিটিছ)

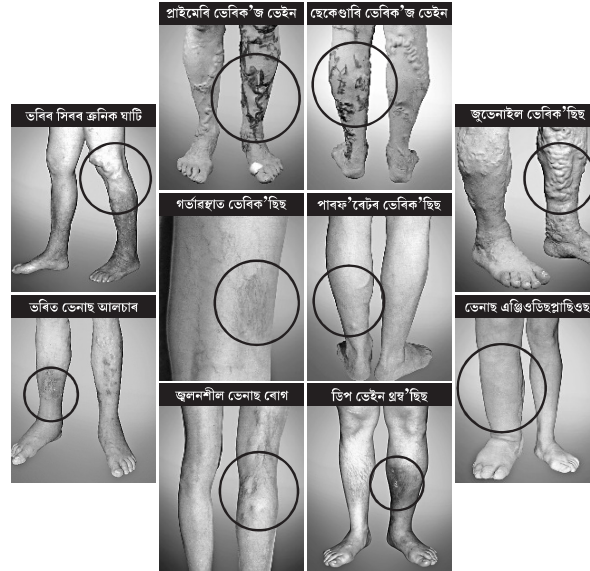
সিবত জ্বলনশীলতাৰ লক্ষণ হ'ল — ৰঙা ৰঙা দাগ, ফুলি উঠা, অতিৰিক্ত গৰম হৈ যোৱা আৰু প্ৰচণ্ড বিষ।

গ্ৰন্থ'ছিছ

ভৰিৰ ফালৰ পৰা হৃদপিণ্ডৰ ফালে তেজ-প্ৰবাহ বাধাপ্ৰাপ্ত হ'লে সিবৰ দেৱালত তেজ গোটমৰাৰ দৰে বিপদ হয়। এই গোটমৰা সিবৰ মুখ বন্ধ কৰি দিয়ে আৰু ফিৰত তেজ সঞ্চালন প্ৰতিৰোধ কৰে। ডেনাছ ছিষ্টেমৰ আৰু বেছি ক্ষতি হয়। এই অৱস্থাত প্ৰথম লক্ষণবোৰ হ'ল — ভৰিৰ তলৰ অংশ ফুলি উঠা, লগে লগে অতিৰিক্ত গৰমৰ অনুভূতি, বিষ আৰু গধুৰ গধুৰ লাগে। এই অৱস্থাত ডাক্তৰৰ চিকিৎসা জৰুৰী, কিয়নো তেজৰ এফোটা হাওঁফাওঁলৈ গুচি গ'লে জীৱনহানিৰ আশঙ্কা দেখা দিব পাৰে।

অ'পেন লেগ আলাচাৰ (ভৰিত ঘা)

এইটো হোৱাৰ কাৰণ, অক্সিজেনবিহীন তেজ সিবৰ জৰিয়তে প্ৰবাহিত হ'ব নোৱাৰে। পুষ্টি আৰু বৰ্জ্য পদাৰ্থ দুৰ্বল হৈ পৰে। ইয়াৰ ফলত কোষবোৰ সাংঘাতিক ধৰণে ক্ষতি হয় আৰু শুকাই যায়। ক্লিনিক ঘা-ৰ চিন দেখা দিয়ে। এই ঘা তেতিয়াহে ভাল কৰিব পাৰি, যেতিয়া ডেবিক'জ ডেইন-ৰ সঠিক চিকিৎসা কৰিব পাৰি।



সিবৰ উপযুক্ত খেৰাপি কি?

আপোনাৰ সিবৰ বাবে দৰকাৰ কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিংছে, সহায়ক ঔষধ-পত্ৰ আৰু স্নায়কৰ জীৱনযাত্ৰা।

ডেনাছ বোগ কেতিয়াও সম্পূৰ্ণৰূপে ভাল কৰিব নোৱাৰি। দুৰ্ভাগ্যৱশত, ক্ৰটিপূৰ্ণ ডেনাছ ভালত, ফুলি উঠা সিববোৰক আগৰ অৱস্থাত ঘূৰাই আনিব নোৱাৰি। অৱশ্যে ইয়াৰ দুটা বিকল্প আছে, যি সঠিক চিকিৎসা, যাতে ক্ৰটিপূৰ্ণ সিববোৰ অপাৰেশ্বন কৰি বাদ দিয়া হয় আৰু আন এটি হ'ল কনজাৰভেটিভ খেৰাপি।

কমপ্ৰেশ্বন খেৰাপি

কনজাৰভেটিভ খেৰাপিৰ লক্ষ্য হ'ল কমপ্ৰেশ্বন বা হেঁচা, এক্সাৰছাইজ খেৰাপি আৰু ঔষধ-পত্ৰ। কমপ্ৰেশ্বন খেৰাপি হ'ল সেইবোৰৰ ভিতৰত মূল। কেইটিমান ক্ষেত্ৰত, ভৰিৰ ফুলা কমাবলৈ কমপ্ৰেশ্বন বেণ্ডেজ ব্যৱহাৰৰ প্ৰয়োজন হৈ পৰে।

কমপ্ৰেশ্বন বেণ্ডেজ আৰু কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিংছে দুটাই ফুলা সিবৰ ব্যাস কমায়। যাতে ডেনাছ ভালতবোৰ আকৌ বন্ধ হ'ব পাৰে। ভুল দিশত তেজ প্ৰবাহিত হ'ব নোৱাৰে। এই ধৰণৰ খেৰাপিৰ পিচত, অধিকাংশ বোগীৰ ক্ষেত্ৰত আৰম্ভণীতেই চিচুবোৰক হেঁচাত ৰাখিবলৈ আধুনিক মেডিকেল কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিংছে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

মেডিকেল কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিংছে নতুন ডেবিক'জ ডেইন প্ৰতিৰোধ কৰে আৰু ডেনাছ বোগক নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখে। ডেনাছ বোগৰ যদি চিকিৎসা নকৰে, তেনেহলে সাংঘাতিক আকাৰ ধৰণ কৰিব আৰু ক্লিনিক হৈ পৰিব। সেয়ে এইটো বৰ জৰুৰী যে, এই বোগ ভয়ঙ্কৰ আকাৰ ধৰণ কৰাৰ আগতেই নিয়মিত কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিংছে ব্যৱহাৰ কৰা অভ্যাস কৰক।



কমপ্ৰেশ্বন কমপ্ৰেশ্বন থেৰাপি

আপোনাৰ সিৰৰ ওজনৰ সঠিক সংযোগ সাধনৰ দ্বাৰা অতিৰিক্ত মূল্যবান ছাপ'ট দিব পৰা যায়। কমপ্ৰেশ্বন ষ্টিকিঙৰ এটা 'যান্ত্ৰিক' প্ৰভাৱ আছে। হৰ্ছ চেষ্টনাট্ট এণ্ডট্ৰাষ্ট-ৰ দৰে পদাৰ্থৰ সিৰৰ দেৱালত এটা অভ্যন্তৰীণ চিলিং এফেক্ট আছে।

মেডিভেন স্কিন কেয়াৰ প্ৰডাক্ট

ইয়াত হৰ্ছ চেষ্টনাট্ট এণ্ডট্ৰাষ্ট আছে, যি কমপ্ৰেশ্বন ষ্টিকিং পিন্কে, এনে মানুহৰ বাবে বিশেষভাৱে তৈয়াৰী। দিনৰ ভাগত কমপ্ৰেশ্বন ষ্টিকিঙৰ তলত মেডিভেন জেল-য়ে ভৰি ঠাণ্ডা ৰাখে। সন্ধিয়াপৰত মেডিভেন ক্ৰীম ব্যৱহাৰ কৰিলে ক্লান্ত স্কিনক পিচ দিনাখনৰ বাবে পুষ্ট যোগায় আৰু স্কিনৰ যত্ন লয়। দিনৰ ২৪ ঘণ্টাই যত্নৰ বাবে, বিশেষকৈ শুকান আৰু স্কেলি স্কিনৰ বাবে বিশেষভাৱে তৈয়াৰ কৰা হৈছে।

মেডিকেশ্বন

ইয়াক কোৱা হয়ঃ এনে কোনো ঔষধ নাই যি সিৰৰ, বিশেষকৈ ভৰিৰ ক্ষীত সিৰক সম্পূৰ্ণৰূপে ঠিক কৰিব পাৰে। তথাপি, থেৰাপিৰ লগে লগে ছেনছিবল ছাল্টিমেণ্ট হিচাপে মেডিকেশ্বন ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।



সিৰৰ বাবে নানা ধৰণৰ টনিক আছে, অৰ্থাৎ এই ঔষধ সিৰৰ দেৱালৰ মাংসপেশীক কাৰ্যকৰ কৰি তোলে আৰু সিৰৰ ইলাষ্টিক হেঁচা বঢ়াই তেজৰ উজাই বোৱা সোঁত বঢ়াই দিয়ে। ইয়াত সুবন্ধা প্ৰদানকাৰী ওডেমা প্ৰ'টেক্ট এজেন্ট আছে, যি সিৰৰ দেৱালবোৰক কম ছিঁত বা বিচ্ছাদিত কৰি তোলে, যাতে টিছুত উপকৰা ফ্লুইড জমি নাযায়।

এই দুটা ঔষধ, কমপ্ৰেশ্বন ষ্টিকিঙৰ লগে লগে থেৰাপিত সহায় কৰে আৰু ভৰিত টান লগা অনুভূতি কমায় আৰু ভৰি গধুৰ গধুৰ লগা প্ৰতিৰোধ কৰে। ইয়াৰ ভিতৰত সৰ্বাধিক গুৰুত্বপূৰ্ণ আৰু আটাইতকৈ চিনাকি পদাৰ্থ হ'ল চেষ্টনাট্ট এণ্ডট্ৰাষ্ট (এছিন)।

মেডিভেন, কেয়াৰ ডুঅ' — আপোনাৰ ভেইন থেৰাপিৰ বাবে সম্পূৰ্ণ যত্ন অপাৰেশ্বন ফ্লেল'ৰ'ছিছ আৰু লেজাৰ

আপোনাৰ বাবে কেনে ধৰণৰ চিকিৎসাৰ প্ৰয়োজন, সেইটো আপোনাৰ ডাক্তৰে স্থিৰ কৰিব। সৰু সৰু স্পাইডাৰ-ভেন লেজাৰেৰে চিকিৎসা কৰিব পাৰি। সৰু ছুপাৰফিশিয়েল ভেইন-ত থকা তেজ গৰম কৰি দিয়ে লেজাৰে। আৰু বিলুপ্ত কৰি দিয়ে। ফ্লেল'ৰ'ছিছ হ'ল এনে এক পদ্ধতি, য'ত সূক্ষ্ম বেজিৰে ৰোগগ্ৰস্ত সিৰবোৰক চিৰদিনৰ বাবে বন্ধ কৰি দিয়ে। অপেক্ষাকৃত ক্ষীত সিৰবোৰত অপাৰেশ্বনৰ জৰিয়তে একেবাৰে বাদ দিয়া হয়। বৰ্তমানে, অপাৰেশ্বন ইমান উন্নত হৈছে যে আপাত-দৃষ্টিত কোনো দৃশ্যমান দাগ নাথাকে আৰু সূক্ষ্ম সিৰবোৰক একেবাৰে অক্ষত ৰাখে।



এক্সাৰছাইজ থেৰাপি

আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয় হ'ল, যথেষ্ট পৰিমাণে ব্যায়াম বা এক্সাৰছাইজ থেৰাপিৰ সফলতা নিশ্চিত কৰে। সকলো ধৰণৰ ব্যায়াম আৰু খেল-ধেমালি (খোজকঢ়া, সাঁতোৰা, জিম্‌নেষ্টিক্স, চাইকেল চলোৱা, ক্ৰছ-কাণ্ট্ৰি স্কিলিং আৰু নাচ)-য়ে জইণ্টবোৰ সচল ৰাখে আৰু ভৰিৰ মাংসপেশী সক্ৰিয় ৰাখে। গধুৰ বস্ত্ৰ তোলা আৰু জপিয়া-জপি কৰা একেবাৰে নিষেধ।

সিৰৰ ৰোগীসকলৰ বাবে বিশেষ ধৰণৰ ব্যায়াম আছে। ভাল ফল পাবলৈ নিতৌ দুবাৰ কমেও ১০ মিনিটৰ বাবে নিয়ম অনুসাৰে ভেইন এক্সাৰছাইজ কৰা দৰকাৰ। প্ৰয়োজনীয় নিৰ্দেশ আৰু ভেইন এক্সাৰছাইজ-ৰ দৰে এইডছৰ বাবে আপোনাৰ থেৰাপিষ্ট-ৰ সৈতে পৰামৰ্শ কৰক। ভৰিৰ মাংসপেশীক ছাপ'ট দিবলৈ এই জিম্‌নেষ্টিক বেণ্ড বৰ কাৰ্যকৰী।



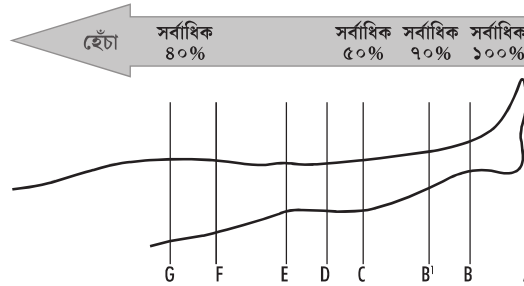
মেডিভেন নৰ্ডিক ৱাকিং ষ্টিক - ডেনাছ আৰু লিম্‌ফেটিক ৰোগত ভোগা ৰোগীসকলৰ বাবে অসাধাৰণ উপকাৰী আৰু সহায়ক।

কমপ্ৰেশ্বন ষ্টিকিঙে কেনেকৈ কাম কৰে ?

কমপ্ৰেশ্বন ষ্টিকিঙে (মোজা) কেনেকৈ কাম কৰে, ব্যাখ্যা কৰা বৰ সহজঃ এই ষ্টিকিং সিৰৰ ব্যাসক চাপি কমাই দিয়ে। ডেনাছ ভালভবোৰ আকৌ বন্ধ হৈ যায়, যাতে ভৰিত তেজ উজাই আহিব নোৱাৰে। সিৰৰ ব্যাস কম হোৱা মানেই হ'ল দ্ৰুত তেজ পৰিবহন হ'ব পাৰে, যি তেজ গোটমৰা বা থ্ৰম্বি প্ৰতিৰোধ কৰে। ডাক্তৰি মতে, ভৰিৰ পৰা কৰ্ডনলৈকে হেঁচা কম হ'লে হৃদপিণ্ডত তেজ পৰিবহন সোনকালে হয়। ভৰি লৰচৰ কৰিলে, এই ষ্টিকিং মাংসপেশীৰ ক্ষেত্ৰত বাহিৰৰ পৰা বাধাৰ সৃষ্টি কৰে, যি মাছল-পাম্পিং একশ্বনক আৰু বেছি কাৰ্যকৰ কৰি তোলে।



কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং পিন্ধা সাধাৰণতে সুখকৰ নহয়, কিন্তু এইবোৰ ক্ষেত্ৰত এইটো পিন্ধাৰ পৰামৰ্শ দিয়া হয়। যদি আপুনি সঠিকভাৱে ফিট হোৱা ষ্টকিং পিন্ধে, তেন্তে ই তীব্ৰভাৱে আৰাম দিয়ে আৰু ইয়াৰ পৰিণাম আপোনাৰ ভৰিৰ বাবে বৰ ভাল হয়।



মোৰ বাবে কোন কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং একদম ঠিক ?

সঠিক ষ্টকিং বাছি লবলৈ একদম সহজ-সৰল থাম্ব ৰুল আছে। ডেনাছ ছিষ্টেম যিমান বেছি ক্ষতিগ্ৰস্ত হৈছে আৰু ভৰিৰ চিহ্ন যিমান নবম, সিমানো মোটা আৰু দৃঢ় ষ্টকিং পিন্ধা উচিত।

কমপ্ৰেশ্বনৰ শ্ৰেণী বিভাগ

ডেনাছ ৰোগত যিমান বেয়া অৱস্থা, সিমান বেছি হেঁচাৰ প্ৰয়োজন। হেঁচাৰ চাৰি ধৰণৰ স্বীকৃত ভাগ আছে, যিবোৰ হ'ল :-

চিচি	বিৱৰণ	হেঁচা	প্ৰয়োগ
1.	অলপ হেঁচা	১৮-২১ মিমি মাৰ্কাৰি	বহুত সময় ধৰি থিয় হৈ থকা আৰু গৰ্ভাৱস্থাত ক্লান্ত, গধুৰ ভৰিৰ ক্ষেত্ৰত।
2.	মজলীয়া হেঁচা	২৩-৩২ মিমি মাৰ্কাৰি	অস্ত্ৰাত্মক ক্ষীণত সিৰ, ফুলা ভৰি, সিৰ জালৰ পিচত, হেলৰ'থেৰাপি বা অগপেশ্বনৰ পিচত, গৰ্ভাৱস্থাত অস্ত্ৰাত্মক ক্ষীণত সিৰৰ ক্ষেত্ৰত।
3.	দৃঢ় হেঁচা	৩৪-৪৬ মিমি মাৰ্কাৰি	গভীৰ গ্ৰন্থ'ছিছ-ৰ পিচত ক্ৰমাগত ভৰি ফুলা, আলচাৰৰ পিচত।
4.	অতিবিক্ত দৃঢ় হেঁচা	৪৯ মিমি মাৰ্কাৰি আৰু তাৰ বেছি	স্পষ্ট অতিবিক্ত ফুলা, লিম্ফ'এডিম।

কমপ্ৰেশ্বন থেৰাপিৰ বিষয়ে মোৰ কি কি জনা প্ৰয়োজন ?

কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং কেতিয়া নিষিদ্ধ ?

যদি আপোনাৰ পৰিবহন সঙ্কটীয় সমস্যা থাকে, যি ভৰিৰ ধমনীক প্ৰভাৱিত কৰে বা হৃদ্ৰোগৰ সমস্যা যি চিকিৎসা কৰা কঠিন, তেনে ক্ষেত্ৰত আপুনি চিকিৎসকৰ সৈতে পৰামৰ্শ কৰক। ডায়েবিটিজৰ ফলত ভৰিত অনুভূতি নাথাকিলে তেনে ক্ষেত্ৰত সাৱধানতা অবলম্বন কৰা জৰুৰী।

এই ষ্টকিং আৰু হাস্পতালত ব্যৱহাৰ কৰা এণ্টিএমব'লিজম ষ্টকিংৰ পাৰ্থক্য কি ?

ভৰিৰ হিলৰ পৰা কৰ্ডনলৈকে কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিংত নিৰ্দিষ্ট হেঁচা থাকে। এইটোৱেই হ'ল মূল পাৰ্থক্য। হাস্পতালত ব্যৱহাৰ কৰা ছাপ'ট ষ্টকিং মনোপযোগী নহয়। তাৰ মানে, মাথোন কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং ডাক্তৰি মতে কাৰ্যকৰ।

ছাপ'ট ষ্টকিং প্ৰতিৰোধৰ বাবে পিন্ধিব পাৰে, কিন্তু, যিবোৰত কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিংৰ দৰে হেঁচা নাথাকে সেইবোৰেহে।

যেতিয়া হাস্পতালত ৰোগী বহুত দিন বিছনাত শুই থাকে, তেনে ক্ষেত্ৰত হাস্পতালত সদায় 'বগা ষ্টকিং' ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এইবোৰক কোৱা হয় এণ্টি-থ্ৰম্ব'ছিছ ষ্টকিং, কাৰণ, ৰোগী যেতিয়া বিছনাত শুই থাকে, তেতিয়া তেজ গোটখোৱা প্ৰতিৰোধ কৰে। এইবোৰ সকলো সময়তে বিশ্ৰামত থকা ৰোগীসকলৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা হয়, চলা-ফিৰা কৰা ৰোগীসকলৰ বাবে নহয়।

মই কিমান সময়ৰ বাবে কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং ব্যৱহাৰ কৰিম ?

প্ৰত্যেক দিন।

আপুনি যদি আটাইতকৈ ভাল ফল পাবলৈ বিচাৰে, ইয়াৰ কোনো বিকল্প নাই।

যদি আপুনি বহুতপৰ থিয়ত থাকিবলগীয়া হয় বা বহুত সময় ধৰি বহি বহি কাম কৰিবলগীয়া হয় তেন্তে আপুনি অৱশ্যেই কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব। আপুনি গাড়ী বা এৰ'প্লেন যিহেতুই ভ্ৰমণ নকৰক কিয়, ষ্টকিং তেজ গোটমৰা প্ৰতিৰোধ কৰে, ভ্ৰমণ কৰাৰ সময়ত স্নায়ুকৰ ডেইনৰ ক্ষেত্ৰত যি ঘটি থাকে।

দৈনন্দিন ব্যায়াম কৰাৰ সময়ত বা খোজকঢ়াৰ সময়ত যদি আপুনি ষ্টকিং ব্যৱহাৰ কৰে, মাংসপেশীৰ বিকাশ ঘটে, কিয়নো মাংসপেশী ঠিক ৰাখিবলৈ বাহিৰৰ হেঁচা সহ্য কৰিবলগীয়া হয়।

বাতিপুৰা সোনকালে টোপনিৰ পৰা উঠাৰ পিচত গা-পা ধুই-মেলি কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং পিন্ধি লওক, কিয়নো এই সময়ত আপোনাৰ ভৰি ফুলি নুঠে।

কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং ব্যৱহাৰ কৰাৰ আটাইতকৈ ভাল উপায় কি ?

কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিংৰ যত্ন লোৱা

সন্ধিয়াপৰত আপুনি যেতিয়া কাপোৰ-কানি সলাব, তেতিয়া ষ্টকিং খুলি ভালকৈ ধুই লওক। তাৰ এটা কাৰণ হ'ল, ফেব্ৰিক টাইট হৈ যায় আৰু হেঁচা হেৰুৱাই পেলায়। আনটো কাৰণ হ'ল, ছালৰ ধূলি-মাকতি, ঘাম, স্কিন ক্ৰীম আদিৰ অৱশিষ্টাংশ শুষ্ক হয়, যিবোৰে সূতাৰ ক্ষতি কৰে আৰু ফেব্ৰিকে তাৰ স্থিতিস্থাপকতা হেৰুৱাই পেলায়। গতিকে, কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং মেচিনত ধোৱা আৰু ৰক্ষণাবেক্ষণ কৰাটো সহজ হয়।

আচলতে, যিমানবাৰ আপুনি ষ্টকিং ধুই লব, সিমানেই তাৰ স্থিতিস্থাপকতা সুৰক্ষিত থাকিব। মেচিনত বা হাতেৰে ধোৱাৰ বাবে ভাল মানৰ ডিটাৰজেন ব্যৱহাৰ কৰা প্ৰয়োজন।

কোনো অৱস্থাতেই আপোনাৰ কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং ৰ'দত বা বেডিয়েটৰত নুশুকাব।

মই কেনেকৈ ষ্টকিং পিন্ধিম আৰু খুলিম ?

ষ্টকিং পিন্ধা

আটাইতকৈ ভাল হয় কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং পিন্ধাৰ আগতে আপোনাৰ ঘড়ি আৰু জুৱেলাৰি খুলি ৰাখক আৰু বৰ-গ্লাভছ পিন্ধি লওক, যাতে ষ্টকিংৰ ফেব্ৰিকৰ কোনো ক্ষতি নহয়। বৰ-গ্লাভছ পিন্ধি ললে ফেব্ৰিক টানকৈ ধৰি পিন্ধিবলৈ সুবিধা হয় আৰু সহজেই পিন্ধিব পাৰি।

ষ্টকিং পিন্ধাৰ সময়ত, প্ৰয়োজনৰ বেছি জোৰে নাটানিব, যেতিয়ালৈকে ঠিকভাৱে ফিট নহৈছে। ইয়াৰ ফলত, সঠিকভাৱে হেঁচা সিঁচৰতি হৈ নপৰে আৰু বৰ বেণ্ডৰ দৰে পিছলি তলৰ ফালে আঁঠুৰ তলত জমা নহয় যেন। কাৰণ সেইটো হ'লে সংকোচন হ'ব পাৰে।

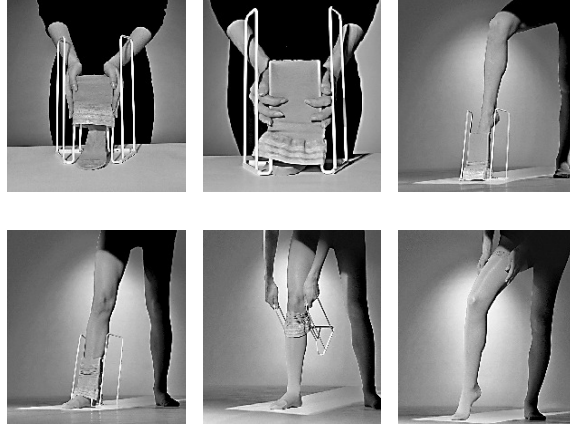


মেডি ভেলেট পিন্ধা – এবিচি-ৰ দৰেই সহজ

কম চলা-ফিৰা কৰে এনে ৰোগীসকলৰ বাবেই পেটেণ্টেড উপকৰণ হ'ল মেডি-ভেলেট। এই ষ্টকিং আৰামদায়কভাৱে ব্যৱহাৰ কৰে এনে ৰোগীসকলৰ ক্ষেত্ৰতো এইটো উপযুক্ত। আপোনাৰ ভৰিৰ বাবে বৰ সহজেই ফেব্ৰিকক টানি ধৰে, যাতে আপুনি বৰ সহজেই ভৰিত পিন্ধিব পাৰে। এইবাৰ আপুনি হেণ্ডেলটো লাহে লাহে টানি আঁঠুলৈকে লৈ আহক। কম চলা-ফিৰা কৰে এনে ৰোগীসকলৰ বাবে এইটো বৰ এটা অসুবিধাজনক নহয়। মেডিভেন ভেলেট বিভিন্ন ডিজাইনত পোৱা যায়।



সকলো সময়তে কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং পিন্ধি থাকক



ষ্টকিং খুলি পেলাওক

শাৰীৰিক সক্ৰিয় ৰোগীসকলে তলৰ ফালে টানি কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং খুলিব পাৰে (কেতিয়াও ৰ'ল কৰি খোলা উচিত নহয়)।

কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং পিন্ধা অৱস্থাত কি কি সমস্যা হ'ব পাৰে ?

ঘাম হোৱা

সমাধান

অধিক আৰাম আৰু সতেজতাৰ বাবে, মেডিভেন ঠাণ্ডা কৰাৰ প্ৰডাক্ট বিক্ৰী কৰে। ষ্টকিং পিন্ধাৰ আগতে বাতিপুৰা তাত জেল লগাব পাৰে, যি বহুতপৰলৈকে সতেজতা দিয়ে। তদুপৰি হেণ্ডি স্প্ৰেই আছে, যি মাজে-সময়ে স্প্ৰেই কৰিলে ছালক আৰাম দিয়ে আৰু ঠাণ্ডা ৰাখে। ঘৰত সাধাৰণ পানী স্প্ৰেই কৰিলে অলপ সময়ৰ কাৰণে ঠাণ্ডা ৰাখে, কিন্তু শুকুৱাৰ এটা প্ৰবণতা থাকে।

সংকোচন

সমাধান

কোনো প্ৰশিক্ষিত ব্যক্তিৰ সহায়ত ষ্টকিং পিন্ধা অভ্যাস কৰক। টিলা ষ্টকিং তলৰ ফালে পিচলি যাব পাৰে, যি আপোনাৰ ভৰি সংকোচন কৰি দিয়ে। যদি এইটো কাৰণ নহয়, মেডিকেল ছাপ্ৰায়াৰৰ হুৱাই আকৌ মাপ কৰি লওক।

শুকান ছাল

সমাধান

এইটো এটা সাধাৰণ সমস্যা, যিহেতু ডেনাছ ৰোগত ছালৰ উপৰি ভাগত তেজ কম সৰবৰাহ হোৱাৰ বাবে এইটো হয়। কমপ্ৰেশ্বন থেৰাপিৰ বাবে বিশেষভাৱে তৈয়াৰী স্পেশেল কেয়াৰ প্ৰডাক্ট পোৱা যায়, যেনে — মেডিভেন।

টান টান লগা অনুভূতি

সমাধান

কমপ্ৰেশ্বন থেৰাপি ভৰিৰ ওপৰত হেঁচা দিয়ে। হৃদপিণ্ডৰ পৰা গোৰোহা দুৰৈত থকাৰ বাবে ইয়াত হেঁচাটো বেছি হয়। কিছুদিনৰ ভিতৰতে এইটো অভ্যাস হৈ যাব। ডেনাছ ৰোগত ভৰিৰ বিষৰ লগে লগে ভৰি ফুলি যায়। বেছি ভাগ ৰোগীয়েই ষ্টকিং ব্যৱহাৰ কৰি ভৰিত আৰাম বোধ কৰে। আগৰ বিষয়ত আৰু ক্লান্ত ভৰিৰ পৰা বহুত বেছি উপকাৰ পাব পাৰে। এইটো কেতিয়াও পাহৰি নাযাব, এই ষ্টকিং আপোনাৰ ভৰিক ফিট ৰাখে আৰু তেজ চলাচল স্বাভাৱিক ৰাখে।

ষ্টকিং পিন্ধাত অসুবিধা

সমাধান

কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং পিন্ধাত সহায় কৰিবলৈ আপুনি এতিয়া ব্যৱহাৰিক উপকৰণ পাব পাৰে। মেডিভেন ভেলেট আপোনাৰ পছন্দৰ বস্তু হ'ব পাৰে।

আটাইতকৈ সহজ ব্যৱহাৰিক উপকৰণ হ'ল ববৰ-গ্লাভছ, যাৰ সহায়ত বৰ সহজেই কমপ্ৰেশ্বন ষ্টকিং পিন্ধিব পাৰে। কাৰণ, ই ফেব্ৰিকৰ সৈতে লাগি থাকে আৰু ষ্টকিং নখ বা জুৱেলাৰিৰ পৰা ষ্টকিংক ৰক্ষা কৰে।

দি মেডি ডেইন এক্সাৰছাইজাৰ

গতিয়েই জীৱন

ক্লান্ত, গধুৰ ভৰি, আনকি কম বয়সত অস্বাভাৱিক ফুলা সিৰ — এইবোৰ হ'ল কম এক্সাৰছাইজ কৰা আৰু বহুতপৰলৈকে থিয়হৈ বা বহি থকাৰ ফল।

ভৰিৰ সকলো ধৰণৰ সিৰ সম্পৰ্কীয় বিশৃঙ্খলাৰ কাৰণ হ'ল, ভৰিৰ পৰা হৃদপিণ্ডত সিৰৰ জৰিয়তে তেজ চলাচলত ব্যাঘাত ঘটা। মেডিডেইন এক্সাৰছাইজাৰ সক্ৰিয়ভাৱে কমপ্ৰেশ্বন থেৰাপিৰ কাম কৰে। ভেনাছ ৰিটাৰ্ণ বাওঁ ভৰিৰ পৰা হৃদপিণ্ডত তেজ চলাচলক কাৰ্যকৰ কৰি তোলে বা কাৰ্যকাৰিতা বঢ়াই দিয়াৰ এক আদৰ্শ উপায়। ডেইন এক্সাৰছাইজাৰৰ নিয়মিত ব্যৱহাৰ কৰিলে ভৰিৰ পতা, গোৰোহা, ভৰিৰ আঠৰ তলৰ মঙহাল অংশ, আঠ আৰু কৰঙনৰ মাংসপেশী পাম্প কৰি দ্ৰুত কাৰ্যকৰী কৰি তোলে। ইয়াৰ ফলত, পেলাভিছ-ত তেজ চলাচল ভাল হয়, যি ভেনাছ লেগ ডিজঅৰ্ডাৰক প্ৰতিহত কৰে। প'ষ্ট-থ্ৰম্ব'টিক স্ট্ৰিফনেছ বা থ্ৰম্ব'ছিছ-ৰ পিচত গোৰোহাৰ জইণ্টৰ দৃঢ়তা আঁতৰায় আৰু বিষ-বেদনাৰ পৰা মুক্ত ৰাখে।

মেডি ডেইন এক্সাৰছাইজাৰ যাৰ বাবে বিশেষভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা হয়...

- ক্লিনিক ভেনাছ ইনছাফিছিয়েন্সি আৰু তাৰ পৰিণামত,
- এক্সাৰছাইজ থেৰাপিত,
- অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ লৰচৰ কৰিব নোৱাৰা ৰোগীসকলৰ ক্ষেত্ৰত।

আপোনাৰ লক্ষণবোৰ আঁতৰাবলৈ চলা-ফিৰা কৰক।

মেডি ডেইন এক্সাৰছাইজাৰ হ'ল এক সহজ-সৰল, বাৰহাৰিকভাৱে এক্সাৰছাইজ কৰাৰ এক সহায়ক সঁজুলি (যেনে, ইজিচেয়াৰত বহি সক্ৰিয়পৰত আৰামতে কৰিব পাৰে বা যি কোনো কামৰ মাজতো কৰিব পাৰে)।

আপোনাৰ নিজৰ 'লেগ ফিটনেছ গ্ৰ'প্ৰেম' বা ভৰিৰ সচলতা বজায় ৰাখিবলৈ তলত আমি ১০টা এক্সাৰছাইজৰ উদাহৰণ দি বুজাইছো।



ওপৰৰ সকলো এক্সাৰছাইজ আৰামদায়কভাৱে বহি লৈ কৰক, অৱশ্যে মনত ৰাখিব, আপোনাৰ পিঠি যেন সকলো সময়তে পোন থাকে। ট্ৰেপত লাহেকৈ টান মাৰি ১ নম্বৰ এক্সাৰছাইজ আৰম্ভ কৰক। সঠিককৈ মাংসপেশী আৰু হাড়ৰ সৈতে মাংসপেশীৰ সংযোগকাৰী তন্ত্ৰ-ৰজ্জু টানকৈ ৰাখিবলৈ ১০ বাৰ চাইকেল চলোৱাৰ দৰে কৰাৰ পিচত, মাংসপেশী দৃঢ় বা টান নোহোৱালৈকে আপুনি এই টেনছন বা টান লাহে লাহে বঢ়াব পাৰে।

ইয়াত পোৱা যায়

08612/ASMA