

আমি কতক্ষণের জন্য কমপ্রেশন স্টকিং ব্যবহার করব?

প্রত্যেকদিন যতটা বেশী সময় ব্যবহার করা যায়।

আপনি যদি সবচেয়ে ভাল ফল পেতে চান, এর কোনও বিকল্প নেই।

যদি আপনাকে অনেকক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকতে হয় বা অনেকক্ষণ বসে কোনও কাজ করতে হয়, তাহলে আপনাকে অবশ্যই কমপ্রেশন স্টকিং ব্যবহার করতে হবে। আপনি গাড়ি বা এরোপ্লেনে যাতেই ভ্রমণ করুন না কেন, ভ্রমণ করার সময় স্বাস্থ্যকর ভেইনের ক্ষেত্রেও রক্ত জমাট বাঁধতে পারে। স্টকিং রক্ত জমাট বাঁধা প্রতিরোধ করে।

দৈনন্দিন ব্যায়াম করার সময় বা হাঁটার সময় যদি আপনি স্টকিং ব্যবহার করেন, মাংসপেশীর বিকাশ ঘটে, কেননা, মাংসপেশী ঠিক রাখতে স্টকিং বাইরে থেকে তাপ প্রয়োগ করে।

সকাল সকাল ঘুম থেকে ওঠার পর স্নান সেরে কমপ্রেশন স্টকিং পড়ে নিন, কেননা, এই সময়ে আপনার পা ফুলে ওঠে না।

কমপ্রেশন স্টকিং ব্যবহার করার সবচেয়ে ভাল উপায় কী?

কমপ্রেশন স্টকিং-এর দেখভাল

সন্ধ্যাবেলায় আপনি যখন জামাকাপড় ছাড়বেন, তখন স্টকিং খুলে ভাল করে ধুয়ে নিন। তার একটা কারণ হল স্টকিং পরার ফলে ফেব্রিক টানটান হয়ে যায় এবং চাপ হারিয়ে ফেলে। অন্য কারণ হল, ত্বকের ধুলোময়লা, ঘাম, স্কিন ক্রিম ইত্যাদির অবশিষ্টাংশ শুয়ে নেয়, যেগুলি সুতোর ক্ষতি করে এবং ফেব্রিক তার স্থিতিস্থাপকতা হারিয়ে ফেলে। কমপ্রেশন স্টকিং রক্ষাব্যেক্ষণ করা সহজ কারণ এটি মেশিনেও ধোয়া যায়।

আসলে, যতবার আপনি স্টকিংস ধুয়ে নবেন, ততাই তার স্থিতিস্থাপকতা সুরক্ষিত থাকবে। মেশিনে বা হাতে ধোয়ার জন্য ভাল মানের ডিটারজেন্ট ব্যবহার করা প্রয়োজন।

কোনও অবস্থাতেই আপনার কমপ্রেশন স্টকিং রোদে বা রেডিটেরে শুকাবেন না।

আমি কীভাবে স্টকিং পরব এবং খুলব?

স্টকিং পরা

সবচেয়ে ভাল হয় কমপ্রেশন স্টকিং পরার আগে আপনার ঘড়ি এবং জুয়েলারি খুলে রাখুন এবং রাবার গ্লাভস পরে নিন, যাতে স্টকিং-এর ফেব্রিকের কোনও ক্ষতি না হয়। রাবার গ্লাভস পরে নিলে ফেব্রিক শক্ত করে ধরে পরতে সুবিধা হয় এবং সহজেই পরা যায়।

স্টকিং পরার সময়, প্রয়োজনের বেশি জোরে টানবেন না কারণ এতে স্টকিং পায়ে ঠিকভাবে ফিট হবেনা এবং সঠিকভাবে চাপ ছড়িয়ে পরবে না এবং রাবার ব্যান্ডের মতো পিছলে নিচের দিকে হাঁটুর পিছনে জমা হয়ে যাবে। এতে একটি বিশেষ অঞ্চলে বেশি চাপ পড়বার সম্ভাবনা থেকে যাবে।

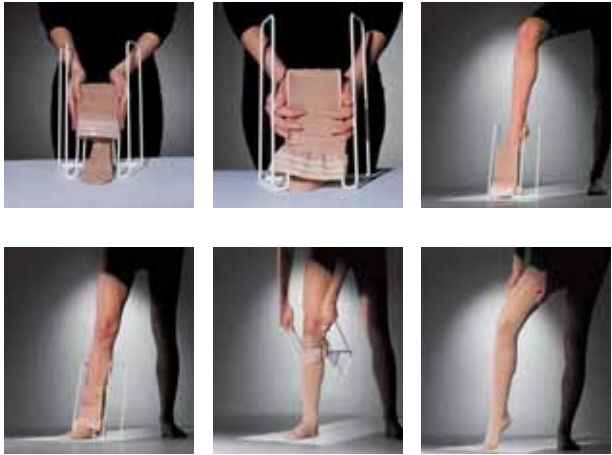


মেডি ভ্যাল্টে পরা - এবিসির মতোই সোজা

কম চলাচল করা এমন রোগীদের জন্যই পেটেটেড উপকরণ হল মেডি-ভ্যাল্টে। এই স্টকিং আরামদায়কভাবে ব্যবহার করেন এমন রোগীদের ক্ষেত্রেও এটি উপযুক্ত। আপনার পায়ের জন্য খুব সহজেই ফেব্রিককে টেনে ধরে, যাতে আপনি খুব সহজেই পা গলাতে পারেন। এবার আপনি হাতলটা ধীরে ধীরে টেনে হাঁটু পর্যন্ত নিয়ে আসুন। কম চলাচল করা এমন রোগীদের পক্ষে এটা খুব একটা অসুবিধার নয়। মেডিভেন ভ্যাল্টে বিভিন্ন ডিজাইনে পাওয়া যায়।



কমপ্রেশন স্টকিং পরবার সহজ উপায়



স্টকিং খুলে ফেলা

শারীরিক সক্রিয় রোগীরা নিচের দিকে টেনে কমপ্রেশন স্টকিং খুলতে পারেন (কখনই গোল করে গুটিয়ে খোলা উচিত নয়)।

কমপ্রেশন স্টকিং পরা অবস্থায় কী কী সমস্যা হতে পারে?

ঘাম হওয়া

সমাধান

অধিক আরাম ও সতেজতার জন্য, মেডিভেন ঠাণ্ডা অনুভূতি হওয়ার প্রোডাক্ট বিক্রি করে। স্টকিং পরার আগে সকালে পায়ে জেল লাগাতে পারেন, যা অনেকক্ষণ পর্যন্ত সতেজতা দেয়। এছাড়াও হ্যান্ডি স্প্রে আছে, যা মাঝে মাঝে স্প্রে করলে ত্বককে আরাম দেয় ও ঠাণ্ডা রাখে। ঘরে সাধারণ জল স্প্রে করলে খানিকক্ষণের জন্য ঠাণ্ডা রাখে, কিন্তু শুকানোর একটা প্রবণতা থাকে।

সংকোচন

সমাধান

কোনও প্রশিক্ষিত ব্যক্তির সাহায্যে স্টকিং পরা অভ্যাস করুন। স্টকিং অতিরিক্ত টানলে নিচের দিকে পিছলে যেতে পারে, যা আপনার পা এর কোনো বিশেষ অংশে অতিরিক্ত চাপ দিতে পারে। যদি এটা কারণ না হয়, ঔষধ সরবরাহকারীকে দিয়ে আবার মাপ করে নিন।

শুকনো ত্বক

সমাধান

এটা একটা সাধারণ সমস্যা। ভেনাস রোগে ত্বকের উপরিভাগে রক্ত কম সরবরাহ হবার দরুন এটা হয়। কমপ্রেশন থেরাপির জন্য বিশেষভাবে তৈরি স্পেশাল কেয়ার প্রোডাক্ট পাওয়া যাচ্ছে, যেমন, মেডিভেন ক্রিম।

টাইটনেস বা অতিরিক্ত চাপের অনুভূতি।

শক্তভাবে অনুভূতি

সমাধান

কমপ্রেশন থেরাপি পায়ের ওপর চাপ দেয়। হৃদপিণ্ড থেকে গোড়ালি দূরে থাকার দরুন এখানে চাপটা বেশি হয়। কিছুদিনের মধ্যেই আপনার এটা অভ্যাস হয়ে যাবে। ভেনাস রোগে পায়ের ব্যথার সঙ্গে সঙ্গে পা ফুলে যায়। বেশিরভাগ রোগীই স্টকিং ব্যবহার করে পায়ে আরামবোধ করেন। আগের ব্যথামুক্ত এবং ক্লান্ত পা থেকে অনেক বেশি উপকার পান। এটা কখনও ভুলবেন না, এই স্টকিং আপনার পা-কে সুস্থ রাখে এবং রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখে।

স্টকিং পরতে অসুবিধা

সমাধান

কমপ্রেশন স্টকিং পরতে সাহায্য করতে আপনি এখন ব্যবহারিক উপকরণ পেতে পারেন। মেডিভেন ভ্যাল্টে আপনার পছন্দের হতে পারে।

সবচেয়ে সহজ ব্যবহারিক উপকরণ হল রাবার গ্লাভস, যার সাহায্যে খুব সহজেই কমপ্রেশন স্টকিং পরতে পারেন। কারণ, এটি ফেব্রিকের সাথে জুড়ে থাকে এবং নখ বা জুয়েলারি থেকে স্টকিংকে রক্ষা করে।

দ্য মেডি ভেইন এক্সারসাইজার

গতিই জীবন!

ক্লান্ত, ভারী পা, এমনকী কম বয়সে অস্বাভাবিক ফোলা শিরা - এগুলি হল কম এক্সারসাইজ করা এবং দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে বা বসে থাকার ফল।

পায়ের সবরকম শিরাসংক্রান্ত রোগের কারণ হল, পায়ের থেকে হৃদপিণ্ডে শিরার মাধ্যমে রক্ত চলাচলে ব্যাঘাত ঘটা। মেডি ভেইন এক্সারসাইজার সক্রিয়ভাবে কমপ্রেশন থেরাপির কাজ করে। ভেনাস রিটার্ন বা পায়ের থেকে হৃদপিণ্ডে রক্ত চলাচলকে কার্যকর করে তোলে বা কার্যকারিতা বাড়িয়ে দেওয়ার এক আদর্শ উপায়। ভেইন এক্সারসাইজার-এর নিয়মিত ব্যবহার পায়ের পাতা, গোড়ালি, পায়ের হাঁটুর নিচে মাংসল অংশ, হাঁটু এবং থাই-এর মাংসপেশী পাম্প করে দ্রুত কার্যকরী করে তোলে। এর ফলে, পেলাভিস-এ বা পেটের তলার অংশে রক্ত চলাচল ভাল হয়, যা ভেনাস লেগ ডিজঅর্ডারকে প্রতিহত করে। পোস্ট-থ্রম্বোটিক সিন্ড্রোম বা থ্রম্বোসিস-এর পরে গোড়ালির জয়েন্টের দৃঢ়তা দূর করে এবং ব্যথাবেদনা-মুক্ত রাখে।

মেডি ভেইন এক্সারসাইজার যার জন্য বিশেষভাবে ব্যবহৃত হয়...

... ক্রনিক ভেনাস ইনসার্ফিসিয়েন্সি এবং তার সম্পর্কজনিত রোগে,

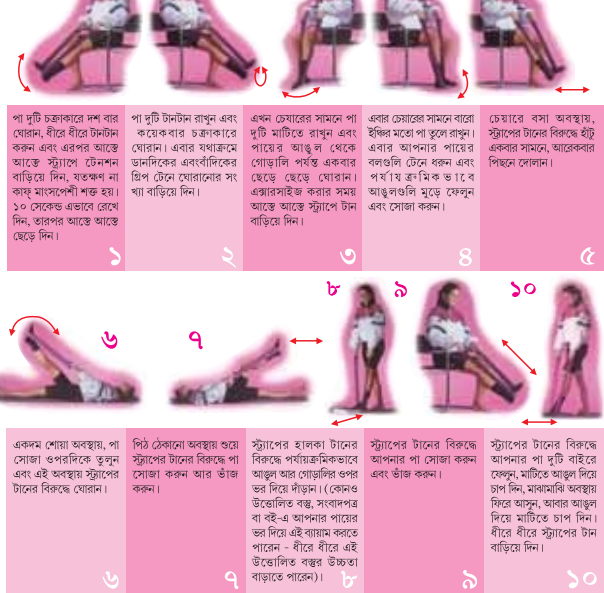
... এক্সারসাইজ থেরাপিতে,

... অঙ্গপ্রত্যঙ্গ নাড়াচাড়া করতে না পারা রোগীদের ক্ষেত্রে।

আপনার লক্ষণগুলি দূর করতে চলাফেরা করুন।

মেডি ভেইন এক্সারসাইজার হল এক সহজ সরল, ব্যবহারিকভাবে ব্যায়াম করার এক সহায়ক সরঞ্জাম (যেমন, আরামকেন্দ্রারায় বসে সন্ধ্যায় আরাম করার সময় অথবা যে কোনও কাজের ফাঁকেও করতে পারেন)।

আপনার নিজস্ব 'লেগ ফিটনেস প্রোগ্রাম' বা পায়ের সচলতা বজায় রাখতে নিচে আমরা দশটি ব্যায়ামের উদাহরণ দিয়ে বোঝাচ্ছি।



উপরের সমস্ত এক্সারসাইজ আরামদায়কভাবে বসে করুন, তবে খোয়াল রাখবেন, আপনার পিঠ যেন সবসময় সোজা থাকে। স্ট্যুপে হালকা টান দিয়ে এক নম্বর এক্সারসাইজ শুরু করুন। সঠিকভাবে মাংসপেশী এবং হাড়ের সঙ্গে মাংসপেশীর সংযোগকারী তন্তুরজু টানটান রাখতে বারবার সাইকেল চালানোর মতো করুন। মাংসপেশী দৃঢ় বা শক্ত না হওয়া পর্যন্ত আপনি এই টেনেসন বা টান আস্তে আস্তে বাড়াতে পারেন।

এখানে পাওয়া যায়

রোগীদের তথ্যসংক্রান্ত নির্দেশিকা

রক্ত প্রবাহের বিভিন্ন সমস্যা ও তার প্রতিকার সম্পর্কিত তথ্য

রক্ত সংবহনে শিরা ও ধমনী কী কী কাজ করে?

শিরা ও ধমনী

শরীরের সমস্ত কোষে পুষ্টির খাদ্য এবং অক্সিজেন সরবরাহ করা প্রয়োজন। ধমনীর মাধ্যমে এই কাজ হয়, যা ক্রমাগত সারা শরীরে 'বিশুদ্ধ' রক্ত ছড়িয়ে দেয়। হৃদপিণ্ড উচ্চ চাপে ধমনীতে রক্ত সরবরাহ করে। ধমনীর মাসকুলোচার খুবই মজবুত বা পেশী অত্যন্ত মজবুত হওয়ার দরুন উচ্চ চাপ সহজেই

সহ্য করতে পারে এবং উচ্চচাপের রক্তকে সরবরাহ করতে পারে। ক্যাপিলারি নামক খুব সূক্ষ্ম নালিকার মাধ্যমে পুষ্টির খাদ্য আদানপ্রদান হয়।

শিরাগুলির কাজ হল ব্যবহৃত রক্ত পুনরায় হৃদপিণ্ডে ফেরত পাঠানো। ফুসফুসের ধমনী সেই রক্ত লাংস বা ফুসফুসে পাঠিয়ে দেয়, যেখানে রক্তে অক্সিজেন যোগায়। শিরার দেওয়ালগুলি ধমনীর দেওয়ালের তুলনায় পাতলা এবং মাসপেশীর স্তর কম ঘনসমিবিষ্ট অবস্থায় থাকে, তাই শিরাগুলি ধমনীর মতো এতটা চাপ সহ্য করতে পারে না।

সবচেয়ে ছোট ক্যাপিলারির মধ্যে যখন এই চাপ আসে, তখন সমানভাবে ব্যাপকহারে ছড়িয়ে যায়। এবার মাধ্যাকর্ষণের বিরুদ্ধে রক্ত পায়ের থেকে শিরার মাধ্যমে হৃদপিণ্ডে যায়। হৃদপিণ্ড কিন্তু সাকশন পাম্প হিসেবে কাজ করতে পারে না বা উপযুক্ত নয়। পায়ের থেকে হৃদপিণ্ড পর্যন্ত প্রায় ১.৫ মিটার উচ্চতায় রক্ত পৌঁছে দিতে সাহায্য করার জন্য প্রকৃতিই মানব শরীরকে উপযোগী করে তুলেছে।

ব্যবহৃত রক্তের পরিবহনের কাজ করা ছাড়াও, শিরাগুলির মজুত করার এবং তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা রয়েছে। গরম

অবস্থায় শিরাগুলি প্রসারিত হয়, যাতে ত্বকের পৃষ্ঠতলে আরও বেশি পরিমাণে রক্ত পৌঁছে দিয়ে তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে ঠাণ্ডা করতে পারে।

শিরা বা ভেনাস সিস্টেম

আমাদের ত্বকের ঠিক নিচের দিকে কিছু শিরা চলাচল করে এবং ত্বকের স্তর থেকে রক্ত সংগ্রহ করে। এদের বলা হয় সুপারফিসিয়াল ভেনাস সিস্টেম। এই প্রণালীর সাহায্যে সং গৃহীত রক্ত পায়ের অভ্যন্তরে মাংসপেশী দিয়ে ঘিরে রাখা গভীর ভেনাস প্রণালীতে সংযোগকারী শিরার মাধ্যমে প্রবেশ করে। মাসুল-পাম্পিং কার্যধারার সাহায্যে এই গভীর ভেনাস সিস্টেম রক্ত পরিবহন করে হৃদপিণ্ডে নিয়ে যায়।

শিরার কপাটিকা

শিরার কপাটিকাগুলি রক্তকে শুধুমাত্র একদিকে, অর্থাৎ, হৃদপিণ্ডের দিকেই পরিবহন করে। এগুলি ছোট-ছোট পালের মতো কাজ করে, যা শিরার দেওয়ালে থাকে এবং শিরার মাঝে মিশে যায়। মাসুল-পাম্পিং-এর চাপের দরুন রক্ত যখন ওপরদিকে পরিবাহিত হয়, ভালভগুলি খুলে যায়। আর যখনই রক্ত মাধ্যাকর্ষণের টানে নিচের দিকে নামতে চেষ্টা করে, ভালভগুলি বন্ধ হয়ে যায়।

ভারতে একমাত্র ইমপোর্টার এবং ডিস্ট্রিবিউটর

পুষ্পাঞ্জলী সেলস প্রমোশন, ১৬, গণেশ চন্দ্র অ্যাডমিনিট্রি, কলকাতা-৭০০ ০১৩

ফোন : +91-33-4040 1300, 2236 0368, **হেল্পলাইন** : 91633 60368

ই-মেল : info@pushpanjali.org, ওয়েবসাইট : www.pushpanjali.org

shop-pushpanjali.com | **pushpanjali medi india**

একটি ISO ৯০০১:২০১৫ প্রমাণিত সংস্থা

medi • Medicusstraße 1 • D - 95448 Bayreuth • Germany • www.medi.de

sissel | **Holluflex** | **DISPECH** | **M-Tion** | **DRIVE** | **Hold** | **RAVEN** | **MAE**

শিরাগুলি ক্রান্ত হয়ে পড়ে কেন?

শৌখিন এবং আধুনিক জীবনযাত্রা তথা কম মাত্রায় ব্যায়ামের দরুন মানুষই একমাত্র প্রাণী, যারা শিরার রোগে ভোগে।

স্বল্প ব্যায়াম এবং দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকা বা বসে থাকার দরুন ভেনাস সিস্টেমের ওপর চাপ পড়ে। পেশি বা মাস্‌ল-পাম্পিং অ্যাকশন রক্ত সংবহনে ঠিকভাবে সাহায্য করতে পারে না। জেনেটিক অভ্যাস এবং বেশি বয়স বা সহযোগী হরমোন প্রক্রিয়া তথা বারবার গর্ভধারণে পরিস্থিতি আরও জটিল হয়ে ওঠে।

এরফলে, দিন-দিন শিরাগুলি ফুলতে থাকে। বর্ধিত ব্যাসের দরুন ভাল্‌ভগুলি ঠিকমত বন্ধ হতে পারে না। রক্ত পিছনদিকে অর্থাৎ, নিচের দিকে প্রবাহিত হতে শুরু করে এবং মাংসপেশী বা হাড় সুপারফিশিয়াল শিরাগুলিকে যথাস্থানে ধরে রাখতে পারে না, যার জন্য শিরাগুলি অস্বাভাবিকরকম ফুলে যায় এবং সর্পিলাকার আকৃতি নেয়।

ভেরিকোজ ভেইনস্‌ কী? ‘ভেরিকোজ’ শব্দটা একটা ডাক্তারি পরিভাষা, যা অস্বাভাবিক রকম এবং স্থায়ীভাবে ফোলা শিরার ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়। এই ধরনের শিরাগুলি কখনই তাদের স্বাভাবিক স্থিতিস্থাপকতা ফিরে পায় না, যার দরুন যথাযথভাবে রক্ত পরিবহন হতে পারে না।



ভেরিকোজ ভেইনস্‌ কীসের জন্য হয়?

ভেরিকোজ ভেইনস্‌-এর জন্য নিম্নলিখিত তিনটি ফ্যাক্টর বা বিষয় দায়ী-

এমন কিছু কারণ, যা পায়ের থেকে ওপরদিকে রক্তপ্রবাহে বাধা সৃষ্টি করে

- টাইট বা দৃঢ় অবস্থায় চেপে বসা
- জামাকাপড় পরা
- গর্ভাবস্থা
- এমন খেলা, যাতে পেটে চাপ লাগে এবংভারী ওজন তোলা
- দীর্ঘস্থায়ী কাশি বা কোষ্ঠকাঠিন্য (যা পিছনদিক থেকে পায়ের শিরায় জোরে চাপ দেয়)
- অনেকক্ষণ ধরে বসে থাকা বা এক পায়ের ওপর পা তুলে বসা
- মোটা হওয়া

পারিবারিক ইতিহাস

শিরার রোগে পূর্ব-প্রবৃত্তি বা বংশগত সম্ভাবনা বেশি থাকে। এজন্য পরামর্শ দেওয়া হয় যে, পরিবারের অন্য কোনও সদস্য এই রোগে প্রভাবিত কিনা ভাল করে জেনে নেওয়া। একটা সহজ ভেইন টেস্ট এ-সংক্রান্ত অনেক তথ্য দিতে পারে।

শিরা-সংক্রান্ত রোগের প্রথম লক্ষণগুলি কী কী?

ক্রান্ত পা, ফুলে ওঠা গোড়ালি, পা বনবন করে ওঠা বা পায়ে চুলকানি – এগুলি ভেরিকোজ ভেইনস্‌ তৈির প্রথম লক্ষণ হতে পারে।

কারণ, রক্ত কখন হৃদপিণ্ডে দ্রুত সংবাহিত হতে পারে না, এইসব শিরার থেকে জল বেরিয়ে টিস্যুতে মিশে যায়, ফলে পা ফুলে ওঠে, বিশেষ করে গোড়ালির চারদিকে। আপনি সারাদিন যে কাজই করুন না কেন, প্রতিদিন সন্ধ্যায় যদি দেখেন, এরকম ফুলে উঠছে তাহলে বুঝতে হবে, আপনার পায়ের শিরাগুলি ইতিমধ্যেই ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। যদি দেখেন, হৃকের পৃষ্ঠতল ফুলে উঠেছে, তাহলে বুঝতে হবে আপনার ইতিমধ্যেই সুপারফিশিয়াল ভেরিকোজ ভেইন আছে।

এই জায়গায় শিরার কোন্‌ কোন্‌ রোগের সম্ভাবনা আছে?

স্পাইডার-ভেইনস্‌

হৃকের ঠিক নিচে জালি আকারে সূক্ষ্ম ব্লাড ভেসেলগুলি হল স্পাইডার-ভেইনস্‌। যা লম্বায় কয়েক মিলিমিটার বা সেন্টিমিটার হয় এবং মাকড়সার জালের মত সাজানো থাকে। এই স্পাইডার-ভেইনগুলি খুব কম অসুবিধার কারণ হতে পারে। বেশিরভাগ সময় এগুলি শুধুমাত্র কসমেটিক জঞ্জাল। যদিও এগুলি ভেরিকোজ ভেইনের সতর্ক-সংকেত হতে পারে।

ভেরিকোজ ভেইনস্‌ (=ভেরিসেস্‌)

যদি শিরার দেওয়ালগুলি নরম হয়ে ফুলে যায়, তখন ভেনাস ভাল্‌ভগুলি যথাযথভাবে বন্ধ হতে পারে না। রক্ত জমতে থাকে। শিরাগুলি অক্ষম হয়ে পড়ে। যথাযথ চিকিৎসা না হলে ভেরিকোজ ভেইন ক্রমশ ফুলতে থাকে। যার কয়েকটি সম্ভাব্য পরিণাম নিম্নলিখিতমতো।

শিরায় জ্বলন হয় (ফ্লেবিটিস্‌)

শিরায় জ্বলনশীলতার লক্ষণ হল – লাল-লাল দাগ, ফুলে ওঠা, অতিরিক্ত গরম হয়ে ওঠা এবং প্রচণ্ড ব্যথা।

থ্রম্বোসিস

পায়ের থেকে হৃদপিণ্ডের দিকে রক্তপ্রবাহ বাধাপ্রাপ্ত হলে শিরার দেওয়ালে রক্ত জমাট বাঁধার মতো বিপদ হয়। এই জমাট রক্ত শিরার মুখ বন্ধ করে দেয় এবং ফিরতি রক্ত সংবহন প্রতিরোধ করে। ভেনাস সিস্টেমের আরও বেশি ক্ষতি হয়। এই অবস্থায় প্রথম লক্ষণগুলি হল – পায়ের নিচের অংশ ফুলে ওঠে, সাথে সাথে অতিরিক্ত গরমের অনুভূতি, ব্যথা এবং পা ভারী ভারী লাগে। এই অবস্থায় ডাক্তারের চিকিৎসা জরুরি, কেননা, জমা রক্তের কোনও ডেলা ফুসফুসে চলে গিয়ে জীবনহানির আশঙ্কা দেখা দিতে পারে।

ওপেন লেগ আলসার (পায়ে ঘা)

এটা হওয়ার কারণ, অক্সিজেনবিহীন রক্ত শিরার মাধ্যমে প্রবাহিত না হতে পারা। এর ফলে, কোষগুলির মারাত্মক ক্ষতি হয় এবং শুকিয়ে যায়। ক্রনিক ঘা-এর চিহ্ন দেখা দেয়। এই ঘা তখনই সারানো যায়, যখন ভেরিকোজ ভেইন-এর সঠিক চিকিৎসা করা যায়।



শিরার উপযুক্ত থেরাপি কী?

আপনার শিরাকে সুস্থ রাখবার জন্য দরকার কমপ্রেশন স্টকিংস্‌, সহায়ক ওষুধপত্র এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা।

ভেনাস রোগ কখনও পুরোপুরি সারানো যায় না। দুর্ভাগ্যবশত ক্রটিপূর্ণ ভেনাস ভাল্‌ভ, ফুলে ওঠা শিরাগুলিকে আগের অবস্থায় ফেরানো যায় না। তবে এর দুটি বিকল্প আছে, প্রথমটি শল্য চিকিৎসা, যাতে ক্রটিপূর্ণ শিরাগুলি অপারেশন করে বাদ দেওয়া হয় এবং আরেকটি হল কনজারভেটিভ থেরাপি।

কমপ্রেশন থেরাপি

কনজারভেটিভ থেরাপির ক্ষেত্রে-কমপ্রেশন বা চাপ, এক্সারসাইজ থেরাপি এবং ওষুধপত্র প্রয়োগ করা। কমপ্রেশন থেরাপি হল ওগুলির মধ্যে মূল। কয়েকটি ক্ষেত্রে, পায়ের ফোলা কমাতে কমপ্রেশন স্টকিংস্‌ ব্যবহারের প্রয়োজন হয়ে পড়ে।

কমপ্রেশন ব্যান্ডেজ এবং কমপ্রেশন স্টকিংস্‌ দুটাই ফোলা শিরার ব্যাস কমায়। যাতে ভেনাস ভাল্‌ভগুলি আবার বন্ধ হতে পারে। ভুল দিকে রক্ত প্রবাহিত হতে পারে না। এই ধরনের থেরাপিকে অধিকাংশ রোগীর ক্ষেত্রে ওক্লুডেই টিস্যুগুলিকে চাপে রাখতে আধুনিক মেডিক্যাল কম্প্রেশন স্টকিংস্‌ ব্যবহার করা যেতে পারে।

মেডিক্যাল কমপ্রেশন স্টকিংস্‌ নতুন ভেরিকোজ ভেইন তৈরি হওয়াকে প্রতিরোধ করে এবং ভেনাস রোগকে নিয়ন্ত্রণে রাখে। **ভেনাস রোগের যদি চিকিৎসা না করা হয়, তাহলে মারাত্মক আকার ধারণ করবে এবং ক্রনিক হয়ে পড়বে।** তাই এই রোগ ভয়ঙ্কর আকার ধারণ করার আগেই নিয়মিত কমপ্রেশন স্টকিংস্‌ ব্যবহার করা অভ্যাস করা উচিত।

কমপ্লেক্স কমপ্রেশন থেরাপি বা জটিল চাপ চিকিৎসা

সঠিক চিকিৎসা আপনার শিরাকে সুস্থ রাখতে মূল্যবান সাহায্য করতে পারে। কমপ্রেশন স্টকিং-এর একটা ‘যান্ত্রিক’ প্রভাব রয়েছে। হর্স চেস্টনাট এক্সট্রাক্ট-এর মতো পদার্থের শিরার দেওয়ালে একটা অভ্যন্তরীণ সিলিং এফেক্ট রয়েছে।

মেডিভেন স্কিন কেয়ার প্রোটাক্ট

এতে হর্স চেস্টনাট এক্সট্রাক্ট রয়েছে, কমপ্রেশন স্টকিং পরেন, এমন মানুষদের জন্য বিশেষভাবে তৈরি। দিনেরবেলায় কমপ্রেশন স্টকিং-পরার আগে মেডিভেন জেল লাগালে পা ঠাণ্ডা থাকে। সন্ধ্যাবেলায় মেডিভেন ক্রিম ব্যবহার করলে ক্রান্ত হৃককে পরের দিনের জন্য পুষ্টি জোগায় এবং হৃকের দেখভাল করে। দিনের ২৪ ঘন্টাই দেখভালের জন্য, বিশেষভাবে শুকনো এবং স্কেলি হৃকের জন্যই তৈরি করা হয়েছে।

মেডিকেশন

এটা বলা হয়ে থাকে ঃ এমন কোনও ওষুধ নেই যা শিরার, বিশেষ করে পায়ের ক্ষতি শিরাকে পুরোপুরি ঠিক করতে পারে। যদিও, থেরাপির সঙ্গে সঙ্গে সেনসিব্ল সাল্লিমেন্ট হিসেবে মেডিকেশন ব্যবহার করা যেতে পারে।

শিরার জন্য নানারকম টনিক আছে, অর্থাৎ, এই ওষুধ শিরার দেওয়ালের মাংসপেশীকে কার্যকর করে তোলে এবং শিরার ইলাস্টিক চাপ বাড়িয়ে রক্তের ফিরতি পরিবহন বাড়িয়ে দেয়। এতে সুরক্ষা প্রদানকারী ওডেমা প্রোটেক্টিভ এজেন্ট আছে, যা শিরার দেওয়ালগুলিকে কম ছিদ্রযুক্ত করে তোলে, যাতে টিস্যুতে অতিরিক্ত ফ্লুইড জমে না যায়।

এই দুটো ওষুধ, কমপ্রেশন স্টকিং-এর সাথে সাথে থেরাপিতে সাহায্য করে এবং পায়ে টানের অনুভূতি কমায় এবং পা ভারী লাগা প্রতিরোধ করে। এর মধ্যে সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ এবং সবচেয়ে পরিচিত পদার্থ হল হস চেস্টনাট এক্সট্রাক্ট (এসিন)।

মেডিভেন, কেয়ার ডুও-আপনার ভেইন থেরাপির জন্য সামগ্রিক দেখভাল

শল্য চিকিৎসা, স্কেলরোসিস এবং লেজার

আপনার পক্ষে কীরকম চিকিৎসার প্রয়োজন, তা আপনার ডাক্তার স্থির করবেন। খুব ছোটো স্পাইডার ভেন লেজার দিয়ে চিকিৎসা করা যায়। ছোট সুপারফিশিয়াল ভেইন-এ স্থিত রক্ত গরম করে দেয় লেজার এবং বিলুপ্ত করে দেয়। স্কেলরোসিস হল এমন এক পদ্ধতি, যেখানে সূক্ষ্ম সূঁচ দিয়ে রোগগ্রস্ত শিরাগুলিতে এক ধরনের পদার্থ ইনজেক্ট করা হয়। এরফলে শিরাগুলি ফুলে যায় এবং রোগগ্রস্ত শিরাগুলিকে বরাবরের মতো বন্ধ করে দেয়। অপেক্ষাকৃত ক্ষীত শিরাগুলিকে অপারেশনের মাধ্যমে একেবারে বাদ দেওয়া হয়। বর্তমানে, অপারেশন এত উন্নত হয়েছে যে আপাতদৃষ্টিতে কোনও দৃশ্যমান দাগ থাকে না এবং সুস্থ শিরাগুলিকে একেবারে অক্ষত রাখে।

এক্সারসাইজ বা ব্যায়াম থেরাপি

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হল, যথেষ্ট পরিমাণে ব্যায়াম বা এক্সারসাইজ থেরাপির সফলতা নিশ্চিত করে। সমস্তরকম ব্যায়াম এবং খেলাধুলা (হাঁটা, সাঁতার কাটা, জিমন্যাস্টিক্‌, সাইকেল চালানো, ক্রস-কান্ট্রি স্কিলিং এবং নাচ) জয়েন্টগুলি সচল রাখে এবং পায়ের মাংসপেশী সক্রিয় রাখে। ভারী জিনিস তোলা এবং লাফলাফি করা একেবারে বারণ। শিরার রোগীদের জন্য বিশেষ ধরনের ব্যায়াম আছে। ভাল ফল পেতে দিনে দুবার অন্তত ১০ মিনিটের জন্য নিয়মিতভাবে ভেইন এক্সারসাইজ করা দরকার। প্রয়োজনীয় নির্দেশ এবং ভেইন এক্সারসাইজার-এর মতো এইডের জন্য আপনার থেরাপিস্ট-এর সঙ্গে পরামর্শ করুন। পায়ের মাংসপেশীকে সাপোর্ট দিতে এই জিমন্যাস্টিক ব্যান্ড খুব কার্যকরী।

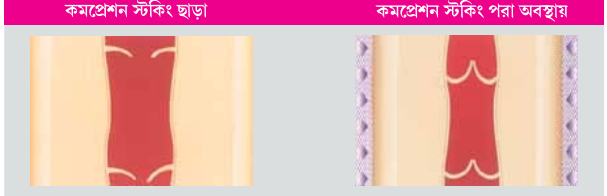
মেডিভেন নর্ডিক ওয়াকিং স্টিক – ভেনাস এবং লিমফ্যাটিক রোগে ভোগা রোগীদের জন্য অসাধারণ উপকারী এবং সহায়ক।

কমপ্রেশন স্টকিং কীভাবে কাজ করে?

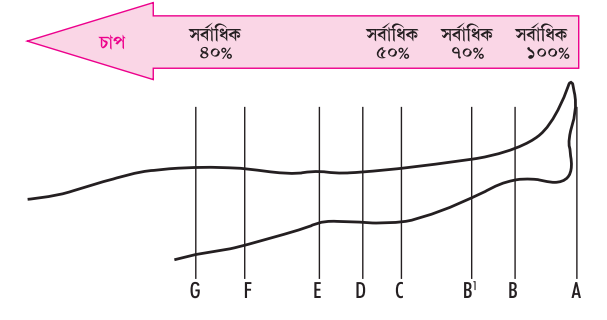
কমপ্রেশন স্টকিং (মোজা) কীভাবে কাজ করে, ব্যাখ্যা করা খুব সহজ ঃ এই স্টকিং শিরার ব্যাসকে চেপে কমিয়ে দেয়। ভেনাস ভাল্‌ভগুলি আবার বন্ধ হয়ে যায়, ফলে পায়ের শিরায় রক্তের নিম্নগতি বন্ধ হয়ে যায়।

শিরার ব্যাস কম হওয়া মানেই দ্রুত রক্ত পরিবহন হতে পারে, যা রক্ত জমাট বাঁধা বা গ্রসি প্রতিরোধ করে। ডাক্তারি মতে, পাএর পাতা থেকে থাই পর্যন্ত চাপ ধীরে ধীরে কমলে হৃদপিণ্ডে রক্ত পরিবহন দ্বারায়িত হয়। পা নাড়াচাড়া করলে, এই স্টকিং মাংসপেশীর ক্ষেত্রে বাইরে থেকে বাধার সৃষ্টি করে

যা মাস্‌ল-পাম্পিং অ্যাকশনকে আরও কার্যকর করে তোলে।



কমপ্রেশন স্টকিং পরা সাধারণত সুখপ্রদ নয়, কিন্তু এসব ক্ষেত্রে এটা পরার পরামর্শ দেওয়া হয়। যদি আপনি সঠিকভাবে ফিট হওয়া স্টকিং পরেন, তো এটি তৎক্ষণাৎ আরাম দেয় এবং এর পরিণাম আপনার পায়ের পক্ষে খুবই ভাল হয়।



আমার জন্য কোন্‌ কমপ্রেশন স্টকিং একদম সঠিক?

সঠিক স্টকিং বেছে নিতে একদম সহজ সরল থাম্ব রুল রয়েছে। ভেনাস সিস্টেম যতবেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে এবং পায়ের টিস্যু যত নরম, ততো মোটা এবং দৃঢ় স্টকিং পরা উচিত।

কমপ্রেশনের শ্রেণীবিভাগ

ভেনাস রোগে যত খারাপ অবস্থা, ততো বেশি চাপের প্রয়োজন। চাপের চাররকম স্বীকৃত ভাগ আছে, যেগুলি হল ঃ

সিসি	বিবরণ	চাপ	প্রয়োগ
১.	অল্প চাপ	১৮-২১ মিমি মার্কারি	দীর্ঘক্ষণ ধরে দাঁড়িয়ে থাকা এবং গর্ভাবস্থায় ক্রান্ত, ভারী পায়ের ক্ষেত্রে।
২.	মাঝারি চাপ	২৩-৩২ মিমি মার্কারি	অস্বাভাবিক ক্ষীত শিরা, ফোলা পা, শিরা জ্বালার পর, স্কেলরোথেরাপি বা অপারেশনের পর, গর্ভাবস্থায় অস্বাভাবিক ক্ষীত শিরার ক্ষেত্রে।
৩.	দৃঢ় চাপ	৩৪-৪৬ মিমি মার্কারি	গভীর থ্রম্বোসিস-এর পর, ক্রমাগত পা ফোলা, আলসারের পরে।
৪.	অতিরিক্ত দৃঢ় চাপ	৪৯ মিমি মার্কারি এবং তার বেশি	স্পষ্ট অতিরিক্ত ফোলা, লিম্ফোএডিমা।

কমপ্রেশন থেরাপি সম্পর্কে আমার কী কী জানা প্রয়োজন?

কমপ্রেশন স্টকিং কখন পরব না?

যদি আপনার পরিবহন সংক্রান্ত সমস্যা থাকে, যা পায়ের ধমনীকে প্রভাবিত করে বা হৃদরোগের সমস্যা যা চিকিৎসা করা কঠিন, সেক্ষেত্রে আপনি চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুন। ডায়াবিটিসের দরুন পায়ে অনুভূতি না থাকলে সেক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করা জরুরি।

এই স্টকিং এবং হাসপাতালে ব্যবহার করা অ্যান্টিএমবেলিজম্‌ স্টকিং-এর তফাত কী?

পায়ের গোড়ালি থেকে থাই পর্যন্ত কমপ্রেশন স্টকিং-এ নির্দিষ্ট চাপ থাকে। সাপোর্ট স্টকিংএর সঙ্গে মূল তফাত হল সাপোর্ট স্টকিং মানোপযোগী নয়। তার মানে, শুধুমাত্র কমপ্রেশন স্টকিং ডাক্তারি মতে কার্যকর।

সাপোর্ট স্টকিং প্রতিরোধের জন্য পরা যেতে পারে, কিন্তু, সেগুলিতে কমপ্রেশন স্টকিং-এর মতো চাপ থাকে না।

যখন হাসপাতালে রোগী দীর্ঘদিন বিছানায় শুয়ে থাকেন, সেক্ষেত্রে হাসপাতালে সর্বদা ‘সাদা স্টকিংস্‌’ ব্যবহার করা হয়। এগুলিকে বলা হয় অ্যান্টি-থ্রম্বোসিস স্টকিং, কারণ, রোগী যখন বিছানায় শুয়ে থাকেন, তখন, রক্ত জমাট বাঁধা প্রতিরোধ করে। এগুলি সবসময় বিশ্রামরত রোগীদের জন্য ব্যবহার করা হয়, চলমান রোগীদের জন্য নয়।