National Wound Care Strategy Programme

NHS

রোগীদের জন্য রোগীদের দ্বারা তথ্য

শিরাস্থ (ভেনাস) পায়ের আলসারের চিকিৎসা এবং প্রতিরোধের জন্য কম্প্রেশন কেন গুরুত্বপূর্ণ

শিরাস্থ পায়ের আলসার কী?

শিরাস্থ পায়ের আলসার হলো শিরায় রক্ত প্রবাহের সমস্যার কারণে ত্বকের ভাঙ্গন।

এটি দেখতে কেমন হয়?

আলসারটি সাধারণত পায়ের নিচের দিকে বিকশিত হয়। এতে আক্রান্ত পায়ে ব্যথা, চুলকানি এবং ফোলাভাব হয়। আলসারের চারপাশের ত্বক প্রায়শই বিবর্ণ এবং মোটা হয়ে যায়।

শিরাস্থ পায়ের আলসার কিসের কারণে হয়?

শিরাস্থ পায়ের আলসার ভেরিকোজ শিরা, ত্বকের নিচের শিরায় ত্রুটিপূর্ণ ভাল্ব বা ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস (DVT) এর কারণে হতে পারে। (শিরাস্থ মানে আপনার শিরা বা রক্তনালীকে বোঝায়)।

শিরাস্থ পায়ের আলসার হলো এখন পর্যন্ত সবচেয়ে সাধারণ ধরনের পায়ের আলসার, যা মোটের প্রায় 60-80% ক্ষেত্রে হয়ে থাকে। কখনও কখনও একটি আলসার ভেরিকোজ একজিমার স্থানে ঘটে বা এটি কোনও ছোট আঘাতের পরে হয়।

শিরাস্থ পায়ের আলসারের জন্য আপনার কম্প্রেশন কেন প্রয়োজন?

আপনার যদি আগে শিরাস্থ পায়ের আলসার হয়ে থাকে বা আপনার এটি হওয়ার ঝুঁকি থাকে, তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার কম্প্রেশন সুপারিশ করতে পারেন যা কখনও ব্যান্ডেজ, কখনও স্টকিংস, মোজা বা ভেলক্রো র‍্যাপ-রাউন্ডের রূপে হতে পারে। কম্প্রেশন বিশেষভাবে আপনার পায়ের নিচের ভাগে চাপ প্রয়োগ করার জন্য ডিজাইন করা হয় যা সঠিক রক্ত প্রবাহ বজায় রাখতে এবং অস্বস্তি এবং ফোলাভাব কমাতে সাহায্য করে। এটি সাধারণত গোড়ালিতে সবচেয়ে টাইট হয় এবং আপনার পায়ের উপরের দিকে কম টাইট হয়। এটি রক্তকে উপরের দিকে আপনার হৃদপিন্ডের দিকে প্রবাহিত করতে উৎসাহিত করে।

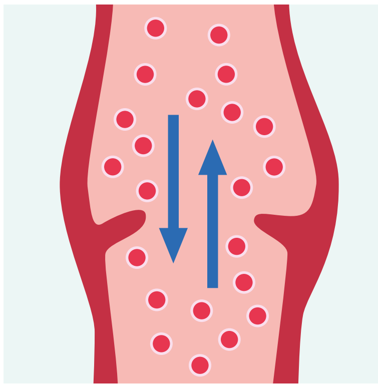
প্রচুর গবেষণা এবং প্রমাণ রয়েছে যে কম্প্রেশন কাজ করে, বিশেষ করে শিরাস্থ পায়ের সমস্যার জন্য। বেশিরভাগ পায়ের ব্যাধি শিরাগুলির মধ্যে শুরু হয় তাই শিরাগুলিকে আরও কার্যকরভাবে কাজ করতে সাহায্য করাটা সত্যিই উপকারী।

কীভাবে আপনি কম্প্রেশন ব্যবহার করবেন?

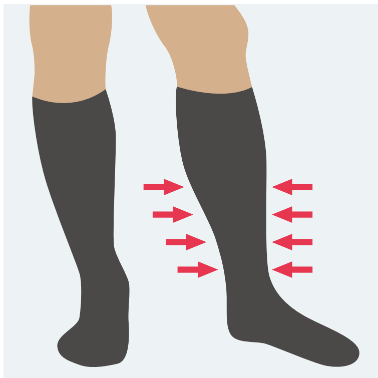
কম্প্রেশন মোজা এবং স্টকিংস বিভিন্ন আকার, দৈর্ঘ্য এবং রঙে আসে। এগুলি বিভিন্ন শক্তির কম্প্রেশনের সাথেও উপলভ্য। আপনার কী আকারের স্টকিংস প্রয়োজন তা দেখতে আপনার পায়ের মাপ নিতে হবে এবং একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার পরীক্ষা করবেন যে সেগুলি সঠিকভাবে ফিট হয়েছে কিনা এবং নিশ্চিত করবেন যে আপনাকে কম্প্রেশনের সঠিক শক্তি বিহিত করা হয়েছে।

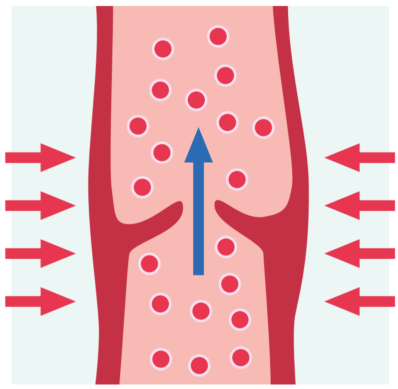
তারা আপনাকে এমন স্টকিং খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারেন যা সঠিকভাবে ফিট হবে এবং যেটি আপনি নিজে ম্যানেজ করতে পারবেন। এমন বিভিন্ন আনুষাঙ্গিক জিনিস আছে যা স্টকিংস পরতে এবং খুলতে সাহায্য করার জন্য আপনি কিনতে পারেন বা বিহিত করা হতে পারে।

একটি ত্রুটিপূর্ণ শিরার ভাল্ব রক্ত প্রবাহের দিক নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না।



কম্প্রেশন স্টকিংস আপনার রক্তকে উপরের দিকে আপনার হৃদপিন্ডের দিকে প্রবাহিত করতে সাহায্য করে।





কম্প্রেশন ব্যান্ডেজ

আপনার রক্তের সঞ্চালনকে প্রভাবিত করে এমন কোনও অবস্থার জন্য যদি আপনাকে কম্প্রেশন স্টকিংস/হোসিয়ারি বিহিত করা হয় তবে আপনাকে সেগুলি কয়েক বছর বা, কিছু ক্ষেত্রে, আপনার বাকি জীবন পরতে হতে পারে। শুরুতে কম্প্রেশন অস্বস্তিকর, গরম এবং টাইট মনে হতে পারে। সাধারণ ব্যথানাশক, যেমন যেগুলি আপনি মাথাব্যথার জন্য খান, উপকারী হতে পারে কিন্তু তাতে যদি সাহায্য না হয় তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে কথা বলুন। ফোলাভাব কমে যাওয়ার সাথে সাথে কম্প্রেশন আরও আরামদায়ক হয়ে যাওয়া উচিত। প্রমাণ দর্শায় যে সুবিধাগুলি অস্বস্তির তুলনায় অনেক বেশি।

কম্প্রেশন ব্যান্ডেজ কখনও কখনও কম্প্রেশনের চিকিৎসা শুরু করতে ব্যবহার করা হয়। আপনাকে কম্প্রেশন ব্যান্ডেজ বিহিত করা হলে এগুলি প্রায়শই একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার পরিয়ে দেন, তবে আপনি এগুলি পরতে বা কোনও পরিচর্যাকারী এগুলি পরিয়ে দিতে সক্ষম হতে পারেন।

কম্প্রেশন স্টকিংস পরার সময় যা মনে রাখতে হবে

- ✔ আপনার কত ঘন ঘন এবং কতদিন এগুলি পরতে হবে সে সম্পর্কে একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে পরামর্শ করুন
- ✔ স্টকিংস মসৃণ করে নিতে ভুলবেন না যাতে সেগুলি ত্বকের সাথে সমতলভাবে থাকে
- ✖ কম্প্রেশন স্টকিংস গুচ্ছ করে রাখবেন না
- ✖ উপরের অংশগুলিকে ভাঁজ বা নিচে রোল করবেন না কারণ এতে সেগুলি খুব টাইট হয়ে যেতে পারে এবং রক্ত প্রবাহের সমস্যা হতে পারে
- ✖ গোড়ালির দিকটি কাটবেন না কারণ এতে সেগুলি কম কার্যকর হয়ে যাবে

আপনি কম্প্রেশন হোসিয়ারি নিয়ে কিছু সাধারণ সমস্যা অনুভব করতে পারেন। এর মধ্যে রয়েছে গোড়ালির ভাঁজের আশেপাশে রোল হয়ে নেমে যাওয়া বা কুঁচকে যাওয়া কারণ আপনার স্বাভাবিক নিত্যক্রিয়া চলাকালীন এতে নড়াচড়া হয়। হোসিয়ারি ব্যবহার করার সময় আপনার সম্ভবত ত্বকে জ্বালা বা ত্বকের ক্ষতি হতে পারে।

আপনার কোনও প্রশ্ন থাকলে অনুগ্রহ করে একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে যোগাযোগ করুন।

উপযোগী লিঙ্ক

www.nhs.uk/conditions/leg-ulcer

www.legsmatter.org

www.vascularsociety.org.uk/patients/conditions

NHS ওয়েবসাইট - অস্ত্রোপচারের পর আমার কতদিন কম্প্রেশন স্টকিংস পরা উচিত?

NHS ওয়েবসাইট - আমার রক্ত সঞ্চালন উন্নত করতে আমার কতদিন কম্প্রেশন স্টকিংস পরা উচিত?

পরিমাপের কাজটি একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার দ্বারা করা উচিত। আপনার নির্দিষ্ট ধরনের কম্প্রেশন হোসিয়ারি কীভাবে পরবেন এবং তার যত্ন নেবেন তার জন্য অনুগ্রহ করে সরবরাহকারীর তথ্য দেখুন।

যারা এটি ব্যবহার করেন তাদের কাছে কম্প্রেশনের অর্থ কী?

এখানে কম্প্রেশন ব্যবহার করা রোগীদের কাছ থেকে আরও কিছু মন্তব্য রয়েছে:

> “আমি জানি যে কম্প্রেশন ফুলে যাওয়া এবং এর ফলস্বরূপ হওয়া সমস্যাগুলির জন্য একটি বিশাল পার্থক্য গড়তে পারে। কম্প্রেশন আমাকে উদ্দীপিত করে তোলে, কারণ আমি জানি যে এটি অনেক সুবিধা প্রদান করে।”

> “আমি যতটা ভেবেছিলাম কম্প্রেশন তার অর্ধেকও খারাপ ছিল না - আমি আগে আতঙ্কিত ছিলাম কিন্তু এটি দারুণ কাজ করেছে!”

> “আমি এটি পরা পছন্দ করি না কারণ আমি সাধারণত আমার পায়ে কিছু পরি না কিন্তু আমি এটি পরার প্রয়োজনীয়তা বুঝি।”

> “আমার যখন আলসার বিকশিত হওয়া শুরু হয়েছিল তখনই আমি যদি কম্প্রেশন পরার কথা জানতাম তাহলে খুব ভালো হতো। এটি অনেক বছরের ব্যথা এবং যন্ত্রণা শেষ করতে পারত।”

National Wound Care Strategy Programme

Citylabs 1.0, Nelson Street,
Manchester M13 9NQ

nationalwoundcarestrategy.net

NHS

NHS England দ্বারা পরিচালিত একটি প্রোগ্রাম।