

## વેનિસ લેગ અલ્સરની સારવાર અને નિવારણ માટે સંકોચન શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે

### વેનિસ લેગ અલ્સર શું છે?

વેનિસ લેગ અલ્સર એ નસોમાં લોહીના પ્રવાહની સમસ્યાને કારણે ત્વચાનું વિરામ છે.

### તે કેવું દેખાય છે?

અલ્સર સામાન્ય રીતે પગના નીચેના ભાગમાં વિકસે છે. તે અસરગ્રસ્ત પગમાં દુખાવો, ખંજવાળ અને સોજાનું કારણ બને છે. અલ્સરની આજુબાજુની ત્વચા ઘણી વખત વિકૃત અને જાડી થઈ જાય છે.

### વેનિસ લેગ અલ્સર શાના કારણે થાય છે?

વેનિસ લેગ અલ્સર કાયમની અતિશય કૂલેલી નસો, ત્વચા હેઠળની નસોમાં ખામીયુક્ત વાલ્વ અથવા ડીપ વેઇન થ્રોમ્બોસિસ (DVT) ને કારણે થઈ શકે છે. (વેનસનો સીધો અર્થ તમારી નસો અથવા રક્તવાહિનીઓ થાય છે).

વેનિસ લેગ અલ્સર એ અત્યાર સુધીના સૌથી સામાન્ય પ્રકારનું લેગ અલ્સર છે, જે તમામ કિસ્સાઓમાં લગભગ 60-80% માટે જવાબદાર છે. કેટલીકવાર વેરિકોઝ ખરજવુંના વિસ્તારમાં અલ્સર થાય છે અથવા તે નાની ઇજાને પગલે થાય છે.

### વેનિસ લેગ અલ્સર માટે તમને કમ્પ્રેશનની જરૂર કેમ છે?

જો તમને પહેલાં વેનિસ લેગ અલ્સર હોય અથવા તમને તે થવાનું જોખમ હોય, તો તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ કમ્પ્રેશનની ભલામણ કરી શકે છે - કેટલીકવાર પાટો, ક્યારેક સ્ટોકિંગ્સ, મોજાં અથવા વેલ્કો રેપ-રાઉન્ડ. સંકોચન ખાસ કરીને તમારા નીચલા પગ પર દબાણ લાગુ કરવા માટે રચાયેલ છે, રક્ત પ્રવાહને યોગ્ય જાળવવામાં અને અસ્વસ્થતા અને સોજો ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. તે સામાન્ય રીતે પગની ઘૂંટીમાં સૌથી વધુ ચુસ્ત હોય છે અને તમારા પગની ઉપરથી વધુ ચુસ્ત હોય છે. આ રક્તને તમારા હૃદય તરફ ઉપર તરફ વહેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

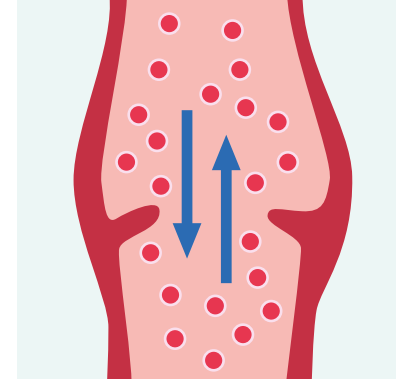
ત્યાં પુષ્કળ અભ્યાસો અને પુરાવા છે કે કમ્પ્રેશન કામ કરે છે, ખાસ કરીને શિરાયુક્ત પગની સમસ્યાઓ માટે. પગની મોટાભાગની બિમારીઓ નસોમાં જ શરૂ થાય છે તેથી નસોને વધુ અસરકારક રીતે કામ કરવામાં મદદ કરવી ખરેખર ફાયદાકારક છે.

### તમે કમ્પ્રેશનનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરશો?

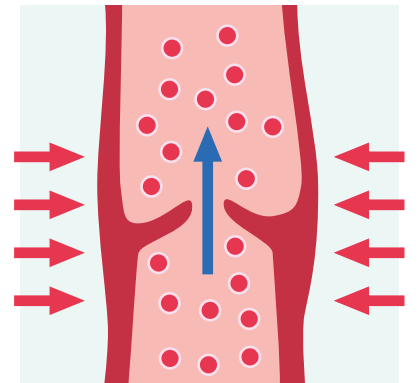
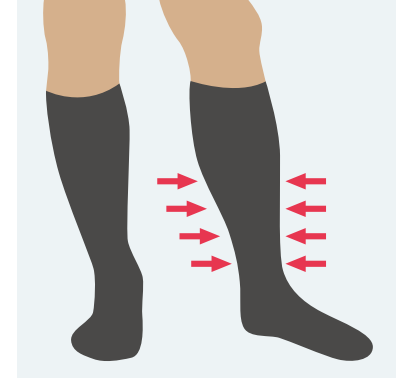
કમ્પ્રેશન મોજાં અને સ્ટોકિંગ્સ વિવિધ કદ, લંબાઈ અને રંગોમાં આવે છે. તેઓ કમ્પ્રેશનની વિવિધ શક્તિઓ સાથે પણ ઉપલબ્ધ છે. તમને કયા કદના સ્ટોકિંગ્સની જરૂર છે તે જોવા માટે તમારા પગને માપવાની જરૂર છે, અને હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ તપાસ કરશે કે તે યોગ્ય રીતે ફિટ છે અને ખાતરી કરશે કે તમને કમ્પ્રેશનની યોગ્ય તાકાત સૂચવવામાં આવી છે.

તેઓ તમને યોગ્ય રીતે બંધબેસતું સ્ટોકિંગ શોધવામાં મદદ કરી શકે છે અને તમે તમારી જાતને મેનેજ કરી શકો છો. ત્યાં વિવિધ એક્સેસરીઝ છે જે તમે ખરીદી શકો છો અથવા સ્ટોકિંગ્સ ચાલુ અને બંધ કરવામાં મદદ કરવા માટે સૂચવવામાં આવી શકો છો.

ખામીયુક્ત નસ વાલ્વ લોહીના પ્રવાહની દિશાને નિયંત્રિત કરી શકતું નથી.



કમ્પ્રેશન સ્ટોકિંગ્સ તમારા લોહીને તમારા હૃદયમાં ઉપર તરફ વહેવા માટે મદદ કરે છે



## કમ્પ્રેશન પાટો

જો તમને એવી સ્થિતિ માટે કમ્પ્રેશન સ્ટોકિંગ્સ/હોઝિયરી સૂચવવામાં આવી હોય જે તમારા પરિભ્રમણને અસર કરે છે, તો તમારે તેમને કેટલાક વર્ષો સુધી અથવા, કેટલાક કિસ્સાઓમાં, તમારા બાકીના જીવન માટે પહેરવાની જરૂર પડી શકે છે. શરૂઆતમાં કમ્પ્રેશન અસ્વસ્થતા, ગરમ અને ચુસ્ત લાગે છે. સરળ પેઇન કિલર્સ, જેમ કે તમે માથાનો દુખાવો માટે લો છો, તે ઉપયોગી થઈ શકે છે પરંતુ જો આ મદદ કરતું નથી, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાયી સાથે વાત કરો. જેમ સોજો ઓછો થાય છે, તેમ કમ્પ્રેશન વધુ આરામદાયક હોવું જોઈએ. પુરાવા બતાવે છે કે ફાયદાઓ અગવડતા કરતા વધારે છે. કમ્પ્રેશન પટ્ટીઓનો ઉપયોગ કમ્પ્રેશન ટ્રીટમેન્ટ શરૂ કરવા માટે થાય છે. જો તમને કમ્પ્રેશન બેન્ડેજ સૂચવવામાં આવ્યા હોય તો આ ઘણીવાર હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ દ્વારા લાગુ કરવામાં આવે છે, પરંતુ તમે (અથવા સંભાળ રાખનાર) તેને લાગુ કરી શકશો.



### કમ્પ્રેશન સ્ટોકિંગ્સ પહેરતી વખતે યાદ રાખવા જેવી બાબતો

- ✓ તમારે તેને કેટલી વાર અને કેટલા સમય સુધી પહેરવાની જરૂર છે તે અંગે હેલ્થકેર પ્રોફેશનલની સલાહ લો
- ✓ સ્ટોકિંગ્સને સરળ બનાવવાની ખાતરી કરો જેથી તે ત્વચાની સામે સપાટ પડે
- ✗ કમ્પ્રેશન સ્ટોકિંગ્સને બંધ કરશો નહીં
- ✗ ટોપ્સને ફોલ્ડ કે નીચે રોલ કરશો નહીં કારણ કે તે તેમને ખૂબ જ ચુસ્ત બનાવી શકે છે અને લોહીના પ્રવાહમાં સમસ્યા ઊભી કરી શકે છે
- ✗ ના બે વિભાગોને કાપશો નહીં કારણ કે આ તેમને ઓછા અસરકારક બનાવશે

તમે કમ્પ્રેશન હોઝિયરીમાં કેટલીક સામાન્ય સમસ્યાઓ અનુભવી શકો છો. આમાં પગની ઘૂંટીની કિઝની આસપાસ નીચે વળવું અથવા કચ્ચલીઓ પડવી શામેલ છે, આ એટલા માટે છે કારણ કે તે તમારા સામાન્ય દિવસની આસપાસ ફરે છે. હોઝિયરીનો ઉપયોગ કરતી વખતે તમને ત્વચામાં બળતરા અથવા નુકસાન થઈ શકે છે.

જો તમારી પાસે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો કૃપા કરીને હેલ્થકેર પ્રોફેશનલનો સંદર્ભ લો.

### ઉપયોગી લિંક્સ

[www.nhs.uk/conditions/leg-ulcer](http://www.nhs.uk/conditions/leg-ulcer)

[www.legsmatter.org](http://www.legsmatter.org)

[www.vascularsociety.org.uk/patients/conditions](http://www.vascularsociety.org.uk/patients/conditions)

NHS વેબસાઈટ - સર્જરી પછી મારે કેટલા સમય સુધી કમ્પ્રેશન સ્ટોકિંગ્સ પહેરવા જોઈએ?

NHS વેબસાઈટ - મારા પરિભ્રમણને સુધારવા માટે મારે કેટલા સમય સુધી કમ્પ્રેશન સ્ટોકિંગ્સ પહેરવા જોઈએ?

હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ દ્વારા માપન કરવું જોઈએ. તમારી ચોક્કસ પ્રકારની કમ્પ્રેશન હોઝિયરી કેવી રીતે પહેરવી અને તેની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે માટે કૃપા કરીને સપ્લાયરની માહિતીનો સંદર્ભ લો.

## જેઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે તેમના માટે કમ્પ્રેશનનો શું અર્થ થાય છે?

અહીં એવા દર્દીઓની કેટલીક વધુ ટિપ્પણીઓ છે જેમણે કમ્પ્રેશનનો ઉપયોગ કર્યો છે:



હું જાણું છું કે કમ્પ્રેશન સોજો અને તેના પરિણામી સમસ્યાઓમાં ઘણો ફરક લાવી શકે છે. કમ્પ્રેશન મને ઉત્સાહિત કરે છે, કારણ કે હું જાણું છું કે તે લાભ આપે છે.



કમ્પ્રેશન એટલું ખરાબ ન હતું જેટલું મેં વિચાર્યું હતું કે તે હશે - હું પહેલા ગભરાઈ ગયો હતો પરંતુ તે તેજસ્વી રહ્યો છે!



મને તે પહેરવાનું ગમતું નથી કારણ કે હું સામાન્ય રીતે મારા પગમાં કંઈ પહેરતો નથી પણ હું તેને પહેરવાની જરૂરિયાત સમજું છું.



હું ઈચ્છું છું કે મને અલ્સર થવાનું શરૂ થતાં જ હું કમ્પ્રેશન પહેરવાનું જાણતો હોત. તે વર્ષોની પીડા અને વેદનાને રોકી શક્યું હોત.



## National Wound Care Strategy Programme

Citylabs 1.0, Nelson Street,  
Manchester M13 9NQ

[nationalwoundcarestrategy.net](http://nationalwoundcarestrategy.net)

NHS ઈંગ્લેન્ડ દ્વારા શરૂ કરાયેલ પ્રોગ્રામ.

