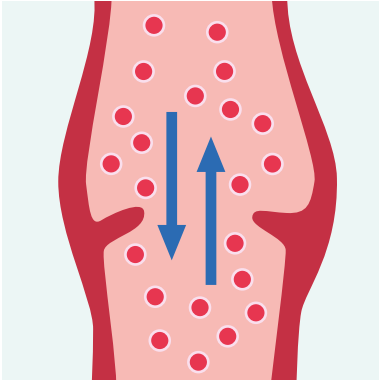


## وریدی ٹانگ کے السر کے علاج اور بچاؤ کیلئے دباؤ کیوں اہم ہے

### وریدی ٹانگ کا السر کیا ہے؟

ایک خراب رگ کا والو خون کے بہاؤ کو کنٹرول نہیں کر سکتا ہے۔

وریدی ٹانگ کا السر نسوں میں خون کے بہاؤ کے مسائل کی وجہ سے پیدا ہونے والی جلد کی خرابی ہے۔



### یہ دیکھنے میں کیسا لگتا ہے؟

یہ السر عموماً ٹانگ کے نچلے حصے میں بنتا ہے۔ اس سے متاثرہ ٹانگ میں درد، خارش اور سوجن ہوتی ہے۔ اکثر السر کے ارد گرد کی جلد کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے اور یہ موٹی ہو جاتی ہے۔

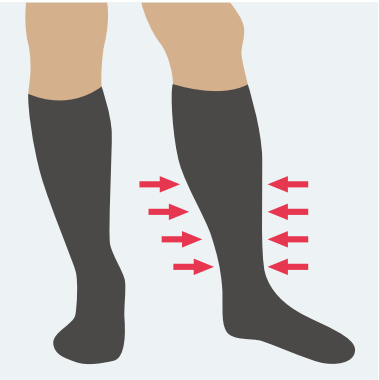
### وریدی ٹانگ کے السر کا سبب کیا ہے؟

وریدی ٹانگ کے السرز سوجی ہوئی نسوں، جلد کی نیچے موجود نسوں کے خراب والوز یا ڈیپ وین تھرمبوسز (DVT) کی وجہ سے ہو سکتے ہیں۔ (وریدی کا مطلب آسان الفاظ میں آپ کی نسیں یا خون کی شریانیں ہے)۔  
وریدی ٹانگ کا السر اب تک ٹانگ کے السر کی سب سے عمومی قسم ہے، تمام کیسز کا تقریباً 60-80% حصہ انہی پر مشتمل ہے۔ بعض اوقات السر سوجے ہوئے ایگزیمہ والی جگہ پر ہو سکتا ہے یا یہ کسی چھوٹے زخم کے بعد بھی ہو سکتا ہے۔

دباؤ کی اسٹانگنز سے آپ کے دل کی طرف اوپر خون کے بہاؤ میں اضافہ ہوتا ہے

### وریدی ٹانگ کے السر کیلئے دباؤ کی ضروری ہے؟

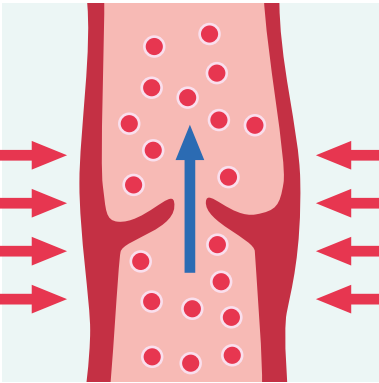
اگر آپ کو گزشتہ طور پر وریدی ٹانگ کا السر رہ چکا ہے تو آپ کو دوبارہ بھی ہو سکتا ہے، آپ کا نگہداشت صحت کا ماہر دباؤ - بعض اوقات بینڈجز، اسٹانگنز، موزوں یا ویلکرو ریپ راؤنڈز کی تجویز کر سکتا ہے۔ دباؤ کو خصوصی طور پر آپ کی ٹانگ کے نچلے حصوں پر دباؤ ڈالنے، خون کا درست بہاؤ برقرار رکھنے اور بے چینی اور سوجن کم کرنے کیلئے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ یہ عموماً آپ کے ٹخنے کے پاس سب سے تنگ اور ٹانگ کے اوپر نسبتاً کم تنگ ہوتا ہے۔ اس سے اوپر آپ کے دل کی طرف خون کے بہاؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔



اس سے متعلق کافی مطالعے اور شواہد موجود ہیں کہ دباؤ مؤثر ثابت ہوتا ہے، خاص کر ٹانگ کے وریدی مسائل کے لیے۔ زیادہ تر ٹانگ کے امراض نسوں سے شروع ہوتے ہیں لہذا نسوں کو بہتر طور پر کام کرنے میں مدد کرنا کافی فائدہ مند ہے۔

### دباؤ استعمال کرنے کا طریقہ کیا ہے؟

دباؤ والے موزے اور اسٹانگنز مختلف سائزز، لمبائی اور رنگوں میں آتے ہیں۔ یہ دباؤ کی مختلف قوتوں کے ساتھ بھی دستیاب ہیں۔ آپ کو کس سائز کی اسٹانگنز کی ضرورت ہے یہ دیکھنے کیلئے آپ کی ٹانگوں کی پیمائش کرنی ہوتی ہے اور نگہداشت صحت کا ماہر چیک کرے گا کہ آیا یہ موزوں طور پر فٹ ہوتا ہے اور یقینی بنائے گا کہ آپ کو دباؤ کی درست قوت تجویز کی جائے۔



وہ ایسی اسٹانگنز تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں جو ٹھیک طرح فٹ ہوں اور آپ خود ان کا نظم کر سکیں۔ ایسی مختلف ایکسیسریز ہیں جو آپ خرید سکتے ہیں یا جو آپ کو تجویز کی جا سکتی ہیں جن کے ذریعے آپ اسٹانگنز پہن اور اتار سکتے ہیں۔

## دباؤ والے بینڈجز

اگر آپ کو کسی ایسی کیفیت کی وجہ سے دباؤ والی اسٹانکنگز/بوزری تجویز کی جاتی ہے جو آپ کے دوران خون کو متاثر کرتی ہے تو آپ کو کئی سال تک یا بعض صورتوں میں زندگی بھر انہیں پہننے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ شروع میں دباؤ غیر آرام دہ، گرم اور تنگ محسوس ہو سکتا ہے۔ سادہ درد کشا ادویات جیسے وہ جو آپ سر درد کیلئے استعمال کرتے ہیں، کارآمد ثابت ہو سکتی ہیں تاہم اگر یہ مدد نہ کریں تو اپنے نگہداشت صحت کے ماہر سے بات کریں۔ سوچن کم ہونے پر، دباؤ نسبتاً آرام دہ ہو جانا چاہیے۔ شواہد سے معلوم ہوتا ہے کہ فوائد زحمت سے کئی زیادہ ہیں۔

بعض اوقات دباؤ والا علاج شروع کرنے کیلئے دباؤ کے بینڈجز کو استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو دباؤ والے بینڈجز کی تجویز کی جاتی ہے تو یہ اکثر نگہداشت صحت کا ماہر پہناتا ہے، مگر آپ (یا کوئی نگہداشت کار) بھی انہیں پہنا سکتے ہیں۔

## دباؤ استعمال کرنے والوں کا اس کے بارے میں کیا خیال ہے؟

دباؤ استعمال کرنے والے مریضوں کی جانب سے کچھ عمومی تبصرے یہ ہیں:

مجھے معلوم ہے کہ دباؤ سے سوچن اور سوچن کی وجہ سے ہونے والے مسائل پر بہت زیادہ فرق پڑ سکتا ہے۔ دباؤ سے مجھے خوشی ہوتی ہے کیونکہ مجھے علم ہے کہ اس کے فوائد ہیں۔

دباؤ بالکل بھی اتنا برا نہیں تھا جتنا مجھے لگتا تھا، شروع میں مجھے کافی ڈر لگا مگر یہ بہترین رہا ہے!

مجھے یہ پہننا پسند نہیں ہے کیونکہ مجھے عموماً ٹانگوں پر کچھ پہننے کی عادت نہیں ہے لیکن مجھے معلوم ہے کہ اسے پہننا کیوں ضروری ہے۔

کاش مجھے دباؤ پہننے سے متعلق السر شروع ہوتے ہی معلوم ہوتا۔ اس سے مجھے سالوں کے درد اور تکلیف سے نجات مل سکتی تھی۔

## دباؤ والی اسٹانکنگز پہننے ہوئے یاد رکھنے لائق چیزیں

- ✓ اس متعلق نگہداشت صحت کے ماہر سے مشورہ کریں کہ آپ کو انہیں کتنی بار اور کتنے عرصے تک پہننے کی ضرورت ہے
- ✓ اسٹانکنگز کو ہموار بنانا یقینی بنائیں تاکہ وہ جلد پر ٹھیک سے بیٹھ جائیں
- ✗ دباؤ والی اسٹانکنگز کو اکٹھا نہ کریں
- ✗ بالائی حصے کو تہ کرنے یا موڑنے سے گریز کریں کیونکہ اس سے یہ بہت زیادہ تنگ ہو سکتی ہے اور خون کے بہاؤ کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں
- ✗ انگوٹھوں والے حصے کو کاٹنے سے گریز کریں کیونکہ اس سے ان کی افادیت کم ہو سکتی ہے

آپ کو دباؤ والی بوزری کے ساتھ کچھ عمومی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اس میں نیچے رول ہونا یا ٹخنے کی شکن کے پاس چنٹیں پڑنا شامل ہے، اس کی وجہ آپ کے معمول کے کاموں کی وجہ سے آپ کا چلنا پھرنا ہے۔ آپ کو بوزری استعمال کرتے ہوئے جلد میں خارش یا زخم ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کوئی سوال پوچھنا چاہتے ہیں تو براہ کرم نگہداشت صحت کے ماہر سے رجوع کریں۔

## کارآمد لنکس

[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 ویب سائٹ - مجھے سرجری کے بعد دباؤ والی اسٹانکنگز

کتنی دیر پہننی چاہئیں؟

NHS ویب سائٹ - مجھے اپنا خون کا بہاؤ بہتر بنانے کیلئے دباؤ

والی اسٹانکنگز کتنی دیر پہننی چاہئیں؟

پیمائش نگہداشت صحت کے ماہر کی جانب سے کی جانی

چاہیے۔ اپنی مخصوص قسم کی دباؤ والی بوزری کے پہننے اور

احتیاط سے متعلق معلومات کیلئے براہ کرم اپنے سپلائرز سے

رابطہ کریں۔



**National Wound Care Strategy Programme**

Citylabs 1.0, Nelson Street, Manchester  
M13 9NQ

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



NHS England کی جانب سے مجاز پروگرام۔