

भेनस लेग अल्सरको उपचार र रोकथामका लागि कम्प्रेसन किन महत्वपूर्ण छ

➤ भेनस लेग अल्सर भनेको के हो?

भेनस लेग अल्सर भनेको नशाहरूमा भएका रगतको प्रवाहले गर्दा छाला फुट्ने समस्या हो।

➤ यो के जस्तो देखिन्छ?

अल्सर सामान्यतया खुट्टाको तल्लो भागमा हुन्छ। यसले प्रभावित खुट्टामा दुखाइ, चिलाउने र सुनिने समस्या निम्त्याउँछ। अल्सर भएको वरिपरिको छाला प्रायजसो फिक्का र गाढा हुन्छ।

➤ भेनस लेग अल्सर के कारणले गर्दा हुन्छ?

भेनस लेग अल्सरहरू छालामा भएको नशाहरूमा रहेको भेरिकोज नशाहरू, दोषपूर्ण भल्वहरू वा डिप भेन थ्रोम्बोसिस (DVT) द्वारा निम्तिन सक्छ। (सरल तरिकाले भन्नु पर्दा भ्यारिकोज भनेको तपाईंको नशा र रक्त नलीहरू हुन्)।
भेनस लेग अल्सर अहिलेसम्मको सबैभन्दा सामान्य प्रकारको खुट्टाको अल्सर हो, जुन सबै अवस्थाहरूमा लगभग 60-80% हुन्छ। कहिलेकाहीं भेरिकोज एक्जिमाको क्षेत्रमा अल्सर हुन्छ वा यो सानो चोट लागेपछि हुन सक्छ।

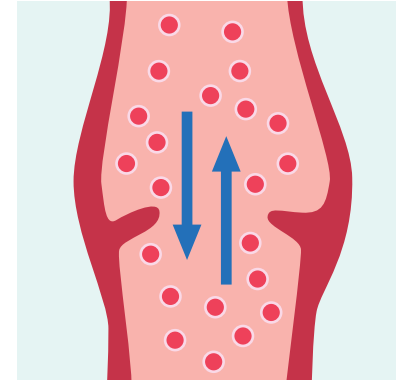
➤ तपाईंलाई भेनस लेग अल्सरका लागि कम्प्रेसन किन आवश्यक हुन्छ?

तपाईंलाई यसअघि भेनस लेग अल्सर भएको थियो वा तपाईं भेनस लेग अल्सर विकसित हुने जोखिममा हुनुहुन्छ भने, तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीले कम्प्रेसन - कहिलेकाहीं ब्यान्डेजहरू, कहिलेकाहीं लामो मोजाहरू, छोटो मोजाहरू वा वेल्क्रो न्याप- राउण्ड लगाउन सिफारिस गर्न सक्नुहुन्छ। कम्प्रेसनलाई विशेषगरी तपाईंको खुट्टाको तल्लो भागमा दबाव लागू गर्न, सही रगतको प्रवाह कायम राख्न र असहज र सूजन कम गर्नमा मद्दत गर्नका लागि तयार पारिएको हो। यो सामान्यतया खुट्टाको जोर्नीमा कसिलो हुन्छ र तपाईंको खुट्टालाई अझ कसिलो बनाउँछ। यसले गर्दा तपाईंको मुटुको माथितर्फ रक्त प्रवाह हुन्छ।
कम्प्रेसनले विशेषगरी शिराको खुट्टाका समस्याहरूका लागि काम गर्छ भन्नेबारे धेरै अध्ययनहरू र प्रमाण छन्। धेरैजसो खुट्टाका रोगहरू नशाहरूबाट सुरु हुन्छन् त्यसैले नशाहरूलाई अझ प्रभावकारी रूपमा काम गर्न मद्दत गर्नु साँच्चै लाभदायक हुन्छ।

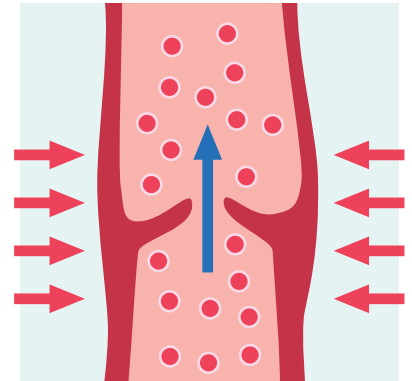
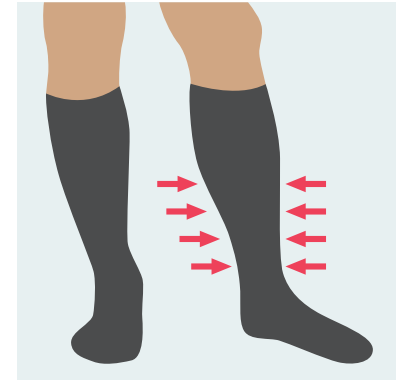
➤ तपाईंको कम्प्रेसन कसरी प्रयोग गर्ने?

कम्प्रेसनको छोटो र लामो मोजाहरू विभिन्न आकार, लम्बाई र रङहरूमा आउँछन्। तिनीहरू कम्प्रेसनको विभिन्न सबल पक्षहरूका साथ पनि उपलब्ध छन्। तपाईंलाई कति साइजको मोजाहरू आवश्यक हुन्छ भनी हेर्नका लागि तपाईंका खुट्टाहरू नाप्नु पर्ने हुन्छ र स्वास्थ्यकर्मीले लामो मोजाहरू राम्रोसँग फिट भएको छ भनी जाँच गर्नु हुने छ र तपाईंलाई कम्प्रेसनको सही सबल पक्ष निर्धारित गरिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नु हुने छ।
उहाँहरूले तपाईंलाई सही तरिकाले मिल्ने मोजा खोज्नमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईं आफैलाई व्यवस्थापन गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले खरिद गर्न सक्ने विभिन्न प्रकारका सामानहरू छन् वा तपाईंलाई लामो मोजाहरू लगाउन वा खोल्नमा मद्दत गर्न निर्धारित गरिन्छ।

दोषपूर्ण भेन भल्भले रक्त प्रवाहको दिशालाई नियन्त्रण गर्न सक्दैन।



कम्प्रेसन लामो मोजाहरूले तपाईंको रगतलाई तपाईंको मुटुतर्फ प्रवाह हुनमा मद्दत गर्छ



कम्प्रेसन ब्यान्डेजहरू

तपाईंको रक्तसञ्चारलाई प्रभाव पार्ने अवस्थाका लागि तपाईंलाई कम्प्रेसनको लामो मोजाहरू/होजरी लगाउन निर्धारित गरिएको छ भने, तपाईंले त्यो धेरै वर्षसम्म वा केही अवस्थाहरूमा आफ्नो बाँकी जीवनभर लगाउन आवश्यक हुन सक्छ। सुरुमा कम्प्रेसन लगाउँदा असहज, तातो वा कसिलो महसूस हुन सक्छ। तपाईंले टाउको दुखाइका लागि सेवन गर्ने जस्ता सामान्य पेन किलरहरू उपयोगी हुन सक्छन् तर यसले मद्दत गरेन भने, आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्। सूजन कम हुँदा, कम्प्रेसन अझ सहज हुनुपर्छ। फाइदाहरू असुविधाभन्दा धेरै छन् भन्ने कुरा प्रमाणले देखाउँछ।

कहिलेकाहीँ कम्प्रेसन ब्यान्डेजहरूलाई कम्प्रेसन उपचारको सुरुवातमा प्रयोग गरिन्छ। तपाईंलाई कम्प्रेसन ब्यान्डेजहरू लगाउन निर्धारित गरिन्छ भने यी ब्यान्डेजहरू प्रायसजो स्वास्थ्यकर्मीद्वारा लगाइन्छ, तर तपाईं (वा स्याहारकर्ता) ले ती ब्यान्डेजहरू लगाउन सक्नुहुन्छ।

i कम्प्रेसनको लामो मोजाहरू लगाउँदा सम्झनु पर्ने कुराहरू

- ✓ तपाईंलाई लामो कम्प्रेसन मोजाहरू कति पटक र कति लामो समयसम्म लगाउन आवश्यक छ भन्ने सम्बन्धमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिनुहोस्
- ✓ लामो मोजाहरू सफा राख्न निश्चित रहनुहोस् ताकि तिनीहरू छाला मुनि समतल भएर बसून्
- ✗ कम्प्रेसनको लामो मोजाहरूलाई गाठो नपार्नुहोस्
- ✗ यसले तिनीहरूलाई धेरै कसिलो बनाउने र रगतको प्रवाह समस्याहरू निम्त्याउन सक्ने हुनाले फोल्ड नगर्नुहोस् वा माथिदेखि तल रोल नगर्नुहोस्
- ✗ यसले कम प्रभावकारी बनाउने हुनाले खुट्टाको औंलाको खण्डहरू नकाट्नुहोस्

तपाईंले कम्प्रेसन होजरीका केही सामान्य समस्याहरू अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। यसमा खुट्टा लडंकाउने वा खुट्टाको जोर्नीको वरिपरिको छाला चाउरी पर्ने समस्या समावेश हुन्छ, तपाईं आफ्नो सामान्य दिनमा फर्कन लागेको हुनाले खुट्टाको वरिपरि यस्तो समस्या हुन्छ। होजरी प्रयोग गर्दा तपाईंलाई सम्भवतः छाला चिलाउने वा छाला खराब हुने समस्या हुन सक्छ। तपाईंसँग कुनै पनि प्रश्नहरू छन् भने कृपया स्वास्थ्यकर्मीलाई सन्दर्भ गर्नुहोस्।

कम्प्रेसन भनेको कसिलो गरेर लगाउने हो - तर धेरै कसिलो पनि होइन! खुट्टा वा औंलाहरू झमझमाउने वा निदाउने वा सुनिने, औंलाहरू पहेंलो वा 'निलो' भएमा कम्प्रेसन धेरै कसिएको बुझ्न सकिन्छ - यस्तो अवस्था भएमा, कम्प्रेसन निकाल्नुहोस् र सक्दो छिटो आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई सन्दर्भ गर्नुहोस्।

उपयोगी लिङ्कहरू

www.nhs.uk/conditions/leg-ulcer

www.legsmatter.org

www.vascularsociety.org.uk/patients/conditions

NHS Website - मैले सर्जरी पछि कति समयसम्म कम्प्रेसन लगाउनुपर्छ?

NHS वेबसाइट - मैले रक्तसञ्चार सुधारका लागि कति समयसम्म

कम्प्रेसन लगाउनुपर्छ?

मापन गर्ने कार्य स्वास्थ्यकर्मीद्वारा गरिनुपर्छ। तपाईंको विशिष्ट प्रकारको कम्प्रेसन होजरी कसरी लगाउने र त्यसको स्याहार कसरी गर्ने भन्नेबारे आपूर्तिकर्ताहरूको जानकारीको सन्दर्भ गर्नुहोस्।

कम्प्रेसन प्रयोग गर्ने व्यक्तिका लागि कम्प्रेसनले के अर्थ राख्छ?

कम्प्रेसन प्रयोग गरेका बिरामीहरूको केही बढी टिप्पणीहरू यहाँ छन्:

“

मलाई कम्प्रेसनले सूजन र यसको परिणामस्वरूप समस्याहरूमा ठूलो फरक पार्न सक्छ भन्ने थाहा छ। कम्प्रेसनले फाइदाहरू दिने कुरा मलाई थाहा भएको हुनाले कम्प्रेसनले मलाई उत्साहित बनाउँछ।”

“

कम्प्रेसन मैले सोचे भन्दा आधा खराब पनि थिएन - म पहिले डराएको थिएँ तर यो उत्कृष्ट रहेको छ।”

“

मलाई अल्सर हुन थालेपछि कम्प्रेसन लगाउने कुरा थाहा भएको भए हुन्थ्यो। यसले वर्षौंको पीडा र कष्ट रोक्न सक्छ।”

थप जानकारीका लागि यो QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा

nationalwoundcarestrategy.net/nwcsp-publications-and-resources मा जानुहोस्



National Wound Care Strategy Programme

Citylabs 1.0, Nelson Street,
Manchester M13 9NQ

nationalwoundcarestrategy.net

NHS इङ्गल्याण्डद्वारा मान्यताप्राप्त कार्यक्रम।

