

وینس ٹانگ السر دے علاج نوں روکن لئی کمپریشن کیوں ضروری اے

وینس ٹانگ السر کیہ اے؟

رگاں اچ خون بیہن دے مسئلے دی وجہ توں اک وینس ٹانگ السر جلد دی خرابی اے۔

ایہہ کیہو جیہا لگدا اے؟

السر عام بطورف تے تھلے آلی لت اتے تیار بندا اے۔ ایہس توں متاثر ہون آلی لت اچ درد خاج تے سوجن بندی اے۔ السر دے آلے دوالے جلد کئی فیبری بغیر رنگ دی تے موٹی بندی اے۔

وینس ٹانگ السر کیہ اے؟

وینس لت دا السر ویریکاز رگاں دی وجہ نال بندا اے، جلد دے تحت رگاں اچ خراب والوز یا ڈونگی رگ تھرومبوسس (ڈی وی ٹی)۔ (وینس دا مطلب صرف تھوڈی رگاں یا خون دی وریداں توں اے)۔ اک وینس لت دا السر بن تک السر دی سب توں عام قسم بیگی اے، ساریاں معاملیاں دے تقریباً ۶۰ توں ۸۰ لئی اکاؤنٹنگ۔ کدی کتے اک السر ویریکوز ایگزیمہ دی تھان بندا اے یا ایہہ اک نکى جہی سٹ دی وجہ توں بندا اے۔

تھوانوں وینس لت دا السر لئی کمپریشن دی لوڑ کیوں بندی اے؟

جے تھوانوں ایہس توں پہلاں وینس لت دا السر سگا یا تھانوں آک ترقی دا خطرہ سگا تے تھوڈا معالج کمپریشن دی سفارش کر سگدا اے۔ کدی کدی پٹیاں، کدی کدی جراباں، جراباں یا ویلکرو لپیٹ راؤنڈ۔ کمپریشن خاص طور تے تھوڈے تھلے آلے پیراں لئی ڈیزائن کیتا گیا اے، ٹھیک لہو دے بہاؤ نوں برقرار رکھن تے تکلیف تے سوجن نوں کھٹ کرن وچ مدد ملدی اے۔ ایہہ عام طور تے گتیاں دے سب توں سخت پیندا اے تے تھوڈی لت نوں بور تنگ کردا اے۔ ایہدے نال کون کون تھوڈے دل ول اوتے دی طرف وگن دی شے ملدی اے۔

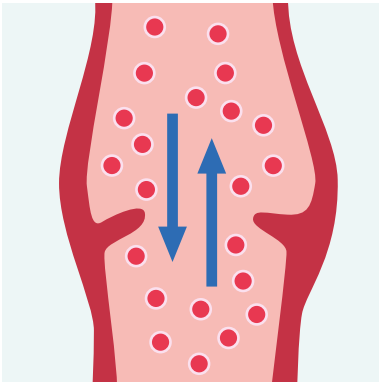
بوہتے سارے مطالعے تے ثبوت موجود نیں کہ کمپریشن کم کردے نیں، خاص طور تے وینس لتاں دے مسئلیاں لئی۔ بوہتیاں لتاں دی ہماری رگاں دے اندر شروع بندی اے ایہس لئی رگاں نوں بوہتا ڈھاڈھا طریقے نال کم کرن وچ مدد کرنا اصل اچ فیدے مند بندا اے۔

ٹسیں کمپریشن نوں کینج ورتدے او؟

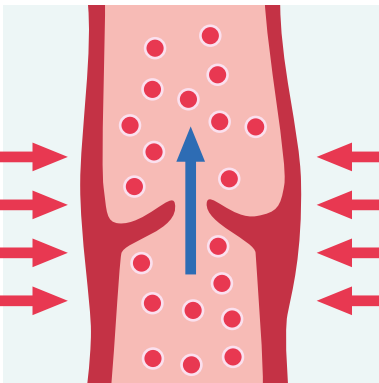
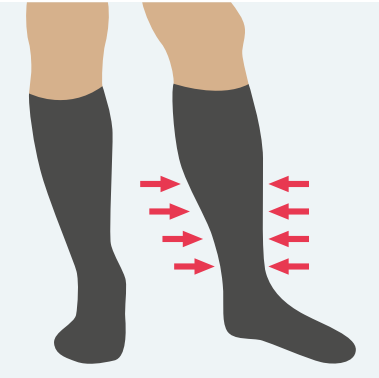
کمپریشن جراباں تے جراباں وکھرے سائز، لمبائی تے رنگاں اچ آؤندی اے۔ اوہو کمپریشن دی وکھری طاقتاں دے نال وی آؤندی اے۔ تھوڈی لتاں نوں ایہہ ویکھن لئی ناپیا جاؤنا چائیدا اے کہ تھوانوں کیسہ سائز دی جراباں دی لوڑ اے تے صحت دی دیکھ پھال کرن آلا پیشہ ور چیک کرو گا کہ اوہو مناسب طریقے نال فٹ بیٹھن گے تے ایہس گل نوں یقینہ بناؤن گے کہ تھوانوں کمپریشن دی صحیح تجویز کیتی گئی اے۔

اوہو تھوانوں اک اسٹاک لہنن وچ مدد کر سگدے نیں جیہڑا ٹھیک طریقے نال فٹ بیہندا اے تے اپنے آپ نوں کٹھا کر سگدے نیں۔ وکھرے لوازمات نیں جیہڑے تھانوں خرید سگدے نیں یہاں جراباں نوں آن تے اکر سکن وچ مدد لئی مقرر کیتے جا سگدے نیں۔

اک خراب رگ دا والو خون دے بہاؤن دی سمت نوں کنٹرول نئیں کر سگدا اے۔



ایہدے نال کون کون تھوڈے دل ول اوتے دی طرف وگن دی شے ملدی اے۔



کمپریشن پٹیاں

جیہڑے لوکی اینہوں ورتنا چاؤندے نہں
اینہاں لئی کمپریشن دا مطلب کیہ اے؟
ایتھے اینہاں مریضاں دے کج بور تبصرے بیگے
نیں جنہاں نوں کمپریشن دا استعمال کیتا اے:

میں جاندا ہاں کہ کمپرین سوچن تے
ایہس دے نتیجے وچ بوون اے مسئلیاں
وچ بوبتا فرق پا سکدا اے۔ کمپریشن
مینوں حوصلہ افزائی محسوس کردا اے،
جسراں کہ میں جانداں ہاں کہ ایہہ فیدے
دیندا اے۔

کمپریشن ادھا پنہا برا نئیں سگا کہ
میں سوچیا سگا کہ ایہہ بووے گا۔
میں پہلاں ای خوفزدہ سگا پر ایہہ
شاندار ریہا اے!

میںوں اینہوں پاؤنا پسند نئیں اے کیوں
کہ میں عام طور تے اپنیاں لتاں اتے کج
پاؤنا نئیں چاؤندا پر میںوں اینہوں پاؤن
دی لوڑ نوں سمجھدا ہاں۔

میری خواہش اے کہ جسراں ای میں
السر تہار کرنا شروع کیتا تے میں
کمپریشن پاؤن لئی جانیجا جاندا۔ ایہدے
نال وریاں دے درد سے اوکھیاں ویلیاں
نوں روکیا جا سکدا اے۔

جے تہوانوں شروع اچ کمپریشن غیر آرام دہ، تنگ محسوس کر
سکدا اے۔ درد نوں مکاؤن آلا سادہ، جنہوں تسیں سر درد لئی لے
جاؤندے او، فیدے مند ثابت ہو سکدا اے پر جے ایہدے نال مدد
نئیں ملدی اے تے، اپنے صحت دی دیکھ پہال دے معالج نال گل
بات کرو۔ جسراں کے سوچن کہٹ ہوندى اے کمپریشن زیادہ آرام
دہ تے پر سکون ہونا چائیدا اے۔ شواہد توں پتہ چلدا اے کہ فیدے
تکلیف توں کتے ودھ بندے نیں۔

کمپریشن بینڈیج کدی کدی کمپریشن علاج لئی شروع کیتا جاؤندا
اے۔ جے تہوانوں کمپریشن بینڈیج دسے جاوندے نیں تے ایہہ
اکثر صحت دی دیکھ بہال دے رسشت دے پیشہ ور لوکاں دے
ذریعے لاگو ہندے نیں، پر ایہہ تہوانوں (یا راکھی کرن آلی) اینہاں دا
طلاق کرن دے قابل ہو سکدے نیں

کمپریشن جراباں پاؤندے ویلے یاد رکھن آلی شیواں۔



- ✓ صحت دی دیکھ پہال کرن آلی پیشہ ور توں شورہ
کرو کہ تہوانوں اینہاں کئی واری تے کئی دیر تکر
پاؤن دی لوڑ اے۔
- ✓ ایہس گل نوں یقینی بناؤ کہ جاباں نوں سدھا کرو
تاکہ اوہو جلد دے خلاف فلیٹ ریہن۔
- ✗ کمپریشن جراباں نوں گروپ نہ کرو۔
- ✗ سب توں اتے فولڈ یا رول نہ کرو کیوں کہ ایہہ اینہاں
نوں بہت تنگ بنا سکدا اے تے خون دے بہاؤن دے
مسئلیاں دی وجہ بن سکدا اے۔
- ✗ پیر دے حدّضاں نوں نہ کٹو کیوں کہ ایہس نال
اوبو کہٹ مؤثر ہو جاؤن گئے۔
- تسیں کمپریشن ہوزری دے نال کج عام مسئلیاں دا تجربہ
کر سکدے او۔ اینہاں گٹیاں دی کریز دے آلی دوالے یا چھریاں
شامل نہیں۔ ایہس دی وجہ ایہہ وے کہ جدوں تسیں اپنے
عام دن وارے جاؤندے او تے ایہہ کہمدا اے۔ ہوزری دا
استعمال کردیاں ویلے تہوانوں ممکنہ طور اتے جلد دی
جلن یا ناقصان ہندا اے۔
- جے تہواڈے کوئی سوال نیں تے سحت دے معالج نال
رجوع کرو۔

فیدے آلی لنک

www.nhs.uk/conditions/leg-ulcer

www.legsmatter.org

www.vascularsociety.org.uk/patients/conditions

NHS Website - How long should I wear compression

?stockings after surgery

NHS Website - How long should I wear compression

?stockings to improve my circulation

ناپ تول صحت دے پیشہ ور ولوں ہونا چائیدا اے۔ براہ
میہر بانى فراہم کرن آلی دی معلومات دوو کہ تہواڈی
خاص قسم دے کمپریشن ہوزری نوں کیس طرح پاؤنا تے
دیکھ پہال کرنا اے۔



**National Wound Care
Strategy Programme**

سٹیلیز 1.0، نیلسن اسٹریٹ، مانچسٹر

ایم 13 9 این کیو

nationalwoundcarestrategy.net

NHS انگلینڈ اور نال شروع کیتا گیا اک

پروگرام اے۔

