



वैरिकोस वेन्स ये जाल है जंजाल

पैरों की त्वचा पर उमरी नीली बैंगनी नसों संकेत हैं कि वैरिकोस वेन्स की समस्या सिर उठा रही है। गंभीर मामलों में जिसका नतीजा पैरों में सूजन, दर्द, मारीपन और चलने-फिरने में परेशानी के रूप में सामने आता है। हालांकि सर्जरी के अलावा अब चिकित्सक लेजर और आरएफए आदि तरीके भी अपना रहे हैं, बता रही हैं **शमीम खान**

एक अनुमान के मुताबिक, भारत की 15 से 20 फीसदी आबादी वैरिकोस वेन्स की समस्या से पीड़ित है। इस रोग से पीड़ित महिलाओं की तादाद पुरुषों के मुकाबले चार गुना है। कम उम्र के ऐसे युवक-युवतियां इसके शिकार हो रहे हैं, जो देर तक खड़े या बैठे रहने के अलावा तंग जीन्स और ऊंची एड़ी वाले जूते-चप्पल पहनते हैं। यह समस्या केवल उमरी नसों से जुड़ी हुई नहीं है, यह रक्त संचार से जुड़ी दूसरी समस्याओं का संकेत भी हो सकती है।

वयों होती है यह समस्या

पैरों की मांसपेशियों को ऑक्सीजन सप्लाई करने के बाद खून ऑक्सीजन रहित और गंदा हो जाता है। यह गंदा खून फिर से साफ होने के लिए पैरों से ऊपर चढ़ कर दिल के जरिए फेफड़े तक पहुंचता है। जब किसी कारण अशुद्ध रक्त ऊपर नहीं चढ़ता तो यह पैरों में इकट्ठा होने लगता है। पैरों में सामान्यतः सोई हुई नसों गंदे खून से भरनी शुरू हो जाती हैं और फूलने के कारण खाल के नीचे उमरी हुई ये नसों मकड़ी के जाले की तरह दिखने लगती हैं। यहीं से वैरिकोस वेन्स की शुरुआत होती है।

वैरिकोस नसों का असर पैरों पर ज्यादा होता है, क्योंकि ये दिल से दूर होती हैं। वैरिकोस वेन्स की समस्या जांचों, घुटने के नीचे के पैरों के पिछले भाग, पिंडालियों में अधिक दिखाई देती है, हालांकि ये कहीं भी दिखाई दे सकती है। हालांकि यह गंभीर समस्या नहीं है, पर हो सकती है। इन्हें सुपरफिशियल वैरिकोस वेन्स और डीप वैरिकोस वेन्स दो श्रेणियों में बांटते हैं। ध्यान रखें कि नसों के उपचार द्वारा नई नसों को वैरिकोस बनने से नहीं रोका जा सकता। जरूरी है कि जीवनीयता में बदलाव के जरिए नई नसों को वैरिकोस होने से रोका जाए। साथ ही समस्या होने पर अच्छे वैस्कुलर सर्जन से ही उपचार कराएं।

वया हो सकती है समस्याएं

कई लोग इस समस्या को कॉस्मेटिक समस्या समझ कर जांच में देरी करते हैं। नतीजनतन समस्या गंभीर होने पर चलना-फिरना, खड़ा होना दूभर हो जाता है। **अल्ट्रः** वैरिकोस वेन्स के पास वाली त्वचा के पास अल्ट्रः हो सकता है,

कारण

- मोटापा ● गर्भावस्था और मेनोपॉज के कारण होने वाला हार्मोन परिवर्तन ● लंबे समय तक खड़े रहने वाला काम करना ● अत्यधिक व्यायाम करना या भारी वजन उठाना ● उम्र का बढ़ना ● अनुवंशिक कारण ● गर्भनिरोधक गोलीयों का सेवन।

लक्षण

- पैरों में सूजन आना ● खून का जमना ● त्वचा का रंग बदलना ● त्वचा का सूखना ● खुजली होना और त्वचा का फटना ● पैरों या टखनों में सूजन आना ● थोड़ी सी चोट लगने पर अधिक खून बहना।

विशेषकर टखनों के पास, जिसमें बहुत दर्द होता है। प्रभावित नसों के पास रक्तदाब बढ़ने से इन टिश्यू में तरल पदार्थ बनने लगता है। अल्ट्रः बनने से पहले त्वचा पर एक बदरंग धब्बा दिखाई देने लगता है। ऐसा कुछ दिखने पर डॉक्टर से मिलें।

खून का थक्का: कभी-कभी पैर के अंदर गहरी नसों फूल जाती हैं। इससे सूजन आ सकती है। डॉक्टर से मिलें, यह खून का थक्का बनने का संकेत हो सकता है। इसे थ्रम्बोफ्लेबिटिस कहते हैं।

खून का स्राव: गंभीर स्थितियों में त्वचा के पास की नसों फट सकती हैं, जिससे खून का स्राव हो सकता है।

गर्भावस्था में भी हो जाती है यह समस्या

गर्भावस्था के दौरान या मोटापे की वजह से महिलाओं के पैरों की नसों मोटी हो जाती हैं और उनमें सूजन भी आ जाती है। गर्भावस्था का आकार बढ़ने और शरीर में रक्त की मात्रा बढ़ने से भी नसों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। लेकिन अधिकतर गर्भवती महिलाओं में वैरिकोस वेन्स की समस्या प्रसव के तीन महीने बाद ठीक हो जाती है। गर्भवती महिलाओं को कमर के बल सोने की बजाय बाई करवट सोना चाहिए। इससे गर्भावस्था से पैल्विक क्षेत्र की

नसों पर दबाव कम पड़ता है। गर्भ की ओर रक्तसंचरण भी सुधरता है।

आहार में लाएं बदलाव

- फाइबर और विटामिन की अधिकता वाला भोजन करें। इससे नसों स्वस्थ रहती हैं। जामुन और चेरी वैरिकोस वेन्स में राहत पहुंचाते हैं।
- विटामिन ए से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे गाजर, कद्दू, शकरकंदी और हरी पत्तेदार सब्जियां वैरिकोस अल्ट्रः को तेजी से ठीक करते हैं।
- विटामिन बी रक्त नलिकाओं को मजबूत बनाता है। इसके लिए सभी मौसमी फल, दही, साबुत अनाज, दालें, फलियां आदि खाएं।
- विटामिन सी और बायोफ्लेवोनॉयड रक्त संचार में सहायता करते हैं, नसों को मजबूत बनाते हैं, जिससे उनको फैलने से रोकने में सहायता मिलती है। तरबूज, अंगूर, अनार, नींबू आदि फल्टे फल इससे अच्छे स्रोत हैं।
- विटामिन ई रक्त संचरण में सहायता करता है और दर्द में आराम पहुंचाता है। यह बादाम और दूसरे सूखे मेवों में पाया जाता है।
- लैसिथिन खून में क्या को कम रखता है। यह टोफू और लहसुन में होता है। लाल मांस का सेवन न करें। मछली का सेवन अधिक मात्रा में करें।
- आलू, कॉफी, कड़क चाय, स्टार्चयुक्त भोजन, मैदे से बनी चीजें, चीनी, शराब आदि से परहेज करें। अधिक पानी पिएं।
- भोजन में नमक की मात्रा कम रखें।

आयुर्वेदिक नुस्खे और घरेलू उपाय

आयुर्वेद में वैरिकोस वेन्स की समस्या वात और पित्त के असंतुलन के कारण होती है। यह असंतुलन पाचन-त्रंश की गड़बड़ी के कारण होता है। ये करें...
● एक चम्मच तुलसी का पेस्ट लें। उसमें एक चुटकी हल्दी पाउडर मिलाएं। इसमें एलोवेरा जूस मिला लें। इसे वैरिकोस वेन्स पर लगाएं और 1-2 घंटे रहने दें। 15-20 दिनों तक नियमित लगाने से दर्द से आराम मिलेगा।
● करंजा की पत्तियों का जूस लें। उसमें 10 मिली. अरंडी का तेल और 5 मिली. शहद मिलाएं। इसे 21 दिनों तक सुबह खाली पेट लें। इससे वैरिकोस वेन्स वाले क्षेत्र में रक्त संचरण बेहतर होता है।
● जजोबा और तिल के तेल को समान मात्रा में मिला कर पैरों पर हल्के हाथों से मसाज करें। इससे मांसपेशियों और नसों में लचीलापन आएगा।

- प्रभावित हिस्से पर बर्फ की सिकाई करें।
- मुलतानी मिट्टी में पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं। रातभर के लिए छोड़ दें। अगले दिन पानी से साफ करें।
- गेदी की पंखुड़ियां लें, इन्हें अच्छी तरह से धोकर इनका पेस्ट बना लें। इन्हें नसों पर लगाएं। रातभर के लिए छोड़ कर अगले दिन धो लें।

विशेषज्ञ: डॉ. प्रदीप मुले, वरिष्ठ कंसल्टेंट, इंटरनेशनल रेडियोलॉजिस्ट, फोर्टिस हॉस्पिटल, वसंत कुंज, दिल्ली। डॉ. नवीन चौबदार, सीनियर कंसल्टेंट, वैस्कुलर सर्जन, पी.एस.आर.आई, हॉस्पिटल, नई दिल्ली

राहत के तरीके



अपने पैरों को आराम दें: अगर आपका काम ऐसा है कि आपको कई घंटे खड़े रहना होता है तो बीच-बीच में थोड़ी देर बैठ जाएं। अत्यधिक तंग कपड़े और ऊंची एड़ी के फुटवेयर न पहनें, इससे रक्त संचरण प्रभावित होता है।

अपने पैरों को उठाएं: जब सोएं तो अपने पैरों के नीचे तकिया रख लें। अपने पैरों को हार्ट लेवल (हृदय के स्तर) से थोड़ा ऊपर उठा लें, ताकि हृदय की ओर रक्त का प्रवाह आसान हो सके। अगर आप अधिक देर तक बैठें तो अपने पैरों को थोड़ा ऊपर उठा लें। क्रॉस लेग करके न बैठें। जब भी संभव हो, अपने पैरों को थोड़ा उठा कर रखें।

हल्की एक्सरसाइज और योग करें: इससे न केवल आपके पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं, बल्कि रक्त नलिकाओं का आकार भी अच्छा रहता है।

पैदल चलना, साइकिल चलाना और तैरना वैरिकोस वेन्स के लिए सबसे अच्छी थैरेपी माना जाता है। सर्वांगसन, हालासन और पवनमुक्तासन, वैरिकोस वेन्स व पैरों की दूसरी समस्याओं में आराम पहुंचाते हैं।

मसाज करें: नियमित रूप से मसाज करने से वैरिकोस वेन्स की समस्या से आराम मिलता है। कैमोमाहल ऑयल, रोजमेरी ऑयल और लेमन ऑयल से मसाज करें। विटामिन ई युक्त तेल से मसाज करना भी अच्छा है। मसाज हल्के हाथों से करें, ज्यादा जोर न लगाएं।

वैरिकोस वेन्स सॉक्स: ये जुवावे में डिकल स्टोर्स पर मिल जाती हैं। यह पंजों और टांगों की वैरिकोस वेन्स को रोकने/ठीक करने का सबसे अच्छा तरीका है। कम्पेशन स्टॉकिंग नसों को सहाय देते हैं और हृदय की ओर रक्त के प्रवाह को आसान बनाते हैं।

सर्जरी: अगर वैरिकोस वेन्स की समस्या लगातार गंभीर हो रही हो तो इन्हें सर्जरी द्वारा निकाल दिया जाता है। यह सर्जरी सामान्य एनेस्थिसिया में की जाती है। सर्जरी के बाद रिकवर होने में लगभग तीन से छः सप्ताह लग जाते हैं।

रेडियोफ्रीक्वेंसी एब्लेशन

सर्जरी के कई दुष्प्रभाव भी होते हैं, जैसे घाव का बनना, निशान पड़ना, रक्तस्राव होना, संक्रमण आदि। जबकि रेडियोफ्रीक्वेंसी एब्लेशन एक आधुनिक सर्जरी रहित प्रक्रिया होती है, जिसमें प्रभावित नसों में लेजर या रेडियोफ्रीक्वेंसी किरणें डाली जाती हैं, जिससे वे सही दिशा में रक्त प्रवाहित करने लगती हैं। इस उपचार के बाद कोई निशान नहीं पड़ता। रोगी को बेहोश करने की आवश्यकता नहीं होती। इस उपचार के 3-5 घंटों में घर जा सकते हैं। इस प्रक्रिया में सर्जरी की अपेक्षा खर्चा भी कम आता है। रेडियोफ्रीक्वेंसी एब्लेशन में दर्द नहीं होता और न ही रक्तस्राव का कोई खतरा होता है।

