वाहिका अपर्याप्तता

सभी ऊतकों को उनके जीवन स्तर के लिए आवश्यक ऑक्सीजन और पोषक पदार्थ उपलब्ध कराने और अपशिष्ट पदार्थों को हटाने के लिए पूरे शरीर में रक्त पंप किया जाता है। धमनियाँ वे नालिकाएँ होती हैं जो रक्त को हृदय से शरीर में ले जाती हैं। जैसे-जैसे लोगों की उम्र बढ़ती जाती है, या उन्हें कुछ रोग (जैसे कि डायबिटीज़) हो जाते हैं, सभी ऊतकों को रक्त पंप करने की क्षमता घटती जाती है। इसका कारण हृदय का कमजोर होना या धमनियों का संकीर्ण होना हो सकता है।

वाहिका अपर्याप्तता की स्थिति में मदद देने वाले उपाय

- धूम्रपान छोड़ दें
- स्वयं को शारीरिक दृष्टि से सक्रिय रखें
- अपने लिए चिकित्सक द्वारा निर्धारित सभी दवाएँ लें
- वाहिका शल्य चिकित्सा एक विकल्प हो सकती है

डायबिटीज़ के शिकार जो लोग किसी चोट की वजह से जख्मी होते हैं, उनकी वाहिका अपर्याप्तता जख्मों के भरने में रुकावट डाल सकती है। इसकी वजह यह होती है कि जख्म को भरने में मदद देने के लिए उस तक रक्त अपर्याप्त मात्रा में पहुँचता है। वाहिका अपर्याप्तता जख्म भी उत्पन्न कर सकती है, यदि रक्त का बहाव जख्म को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन एवं पोषक पदार्थ उपलब्ध कराने और अपशिष्ट पदार्थों को हटाने के लिहाज से अपर्याप्त है तो ऊतक मरने लगते हैं और वह क्षेत्र एक जख्म बन जाता है।

यहाँ कुछ ऐसे उपायों का उल्लेख है जिन्हें आप वाहिका अपर्याप्तता को रोकने के लिए अपना सकते हैं।

जीवन-शैली में परिवर्तन

- धूम्रपान ऊतकों में रक्त आपूर्ति को घटाता है, इसलिए धूम्रपान को छोड़ना वाहिका अपर्याप्तता को रोकने का एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण तरीका है। आपका पारिवारिक चिकित्सक (फैमिली डॉक्टर) धूम्रपान छोड़ने के लिए आपसे औषधियों के बारे में चर्चा कर सकता है और सहायता कार्यक्रमों के बारे में सुझाव दे सकता है।
- इस संबंध में अपने पारिवारिक चिकित्सक से चर्चा करें कि आपको कितना सक्रिय होना चाहिए। कभी-कभी टहलने से आपको पैरों में रक्त संचार बढ़ाने में मदद मिलती है।
- उन सभी औषधियों को लेना निश्चित कर लें जो चिकित्सक ने आपके लिए निर्धारित की हैं।

औषधियाँ

- वे औषधियाँ, जो आपके कोलेस्ट्रॉल का स्तर घटाती हैं, वे आपकी धमनियों को और सँकरा होने से रोक सकती हैं।

वाहिका शल्य चिकित्सा

- जो लोग गंभीर वाहिका रोग से ग्रस्त हैं, उनके लिए शल्य चिकित्सा एक विकल्प हो सकती है। लेकिन, आपको शल्य चिकित्सा कराने की दृष्टि से पर्याप्त रूप से स्वस्थ होना चाहिए एवं शल्य चिकित्सक को विश्वास होना चाहिए कि शल्य चिकित्सा से आपको मदद मिलेगी।

वाहिका अपर्याप्तता आपके या आपके जीवन में उपस्थित प्रिय लोगों के लिए चुनौतियाँ उत्पन्न कर सकती हैं। अपनी स्वास्थ्य देखभालकर्ता टीम के साथ कार्य करने से आपको एक पूर्ण, सक्रिय और स्वस्थ जीवन जीने का सर्वश्रेष्ठ अवसर प्राप्त करने का मौका प्राप्त होगा।