



ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਇਨਸਫੀਸ਼ਿਐਂਸੀ (ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ)

ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ (ਉਤਕਾਂ) ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਪਲਬਧ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੰਪ ਹੋਕੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਦੇ ਕੱਚਰੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਰਟਰੀਜ਼ ਉਹ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਭ ਟਿਸ਼ੂਆਂ (ਉਤਕ) ਲਈ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਏ ਦਿਲ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ (ਆਰਟਰੀਜ਼) ਦੇ ਤੰਗ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਇਨਸਫੀਸ਼ਿਐਂਸੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਦਮ:

- ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਸਖੇ ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਲਓ
- ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਸਰਜਰੀ ਵੀ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਫੇਟ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖਮ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਇਨਸਫੀਸ਼ਿਐਂਸੀ (ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਭਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਭਰ ਜਾਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਇਨਸਫੀਸ਼ਿਐਂਸੀ ਜ਼ਖਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਭਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਉਸ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਕੱਚਰਾ ਨਹੀਂ ਹਟ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਥਾਂ ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਉਹ ਕਦਮ ਦੱਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਇਨਸਫੀਸ਼ਿਐਂਸੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ

- ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ (ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ) ਨਾਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਕ ਅਹਿਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਇਨਸਫੀਸ਼ਿਐਂਸੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ (ਪਰਿਵਾਰਿਕ) ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ (ਇਲਾਜ) ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ (ਸਹਾਇਕ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚੁਸਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਸਖੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਦਵਾਈਆਂ

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਲਸਟਰਾਲ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਤੰਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਸਰਜਰੀ (ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ)

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ, ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਹਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ www.cawc.net/index.php/public/feet ਵੇਖੋ