

عروقی کمی

خون جسم کی تمام بافتوں تک گردش کر کے زندہ رہنے کے لئے ضروری آکسیجن اور غذائیت پہنچاتا ہے جبکہ فضلات کو خارج کرتا ہے۔ شریانیں وہ نالیاں ہیں جو دل سے جسم تک خون پہنچاتی ہیں۔ جوں جوں لوگوں کی عمر بڑھتی ہے، یا اگر انہیں کوئی خاص بیماریاں (جیسے ذیابیطس) ہو جائیں، تو خون کی جسم میں گردش کرنے کی اہلیت کمزور ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ کمزور دل یا شریانوں کی تنگی ہو سکتی ہے۔

سے آپ کی ٹانگوں کے دوران خون میں بہتری آ سکتی ہے۔

- ڈاکٹر کی تجویز کردہ تمام دوائیں لینا یقینی بنا لیجیے۔

دوائیں

- دوائیں، جو آپ کے کولیسٹرول کو کم کرتی ہیں، آپ کی شریانوں کو مزید تنگ ہونے سے بچا سکتی ہیں۔

عروقی سرجری

- شدید عروقی کمی کا شکار لوگوں میں سرجری کی جا سکتی ہے۔ تاہم، سرجری کے لئے آپ کو صحت مند ہونا چاہیے اور سرجن کو یقین ہونا چاہیے کہ سرجری سے آپ کی حالت میں بہتری آئے گی۔

عروقی کمی آپ کی اور آپ کے پیاروں کی زندگی میں مشکلات پیدا کر سکتی ہے۔ صحت کی دیکھ بھال کرنے والی اپنی ٹیم کے ساتھ کام کرنے سے آپ بھرپور، مستعد اور صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔

ذیابیطس لوگوں کے لئے جنہیں کسی چوٹ کی وجہ سے زخم ہو، عروقی کمی زخم بھرنے میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ زخم بھرنے کے لئے درکار خون وہاں تک نہیں پہنچ پاتا۔ عروقی کمی کی وجہ سے زخم بھی ہو سکتا ہے: اگر خون کا بہاؤ اتنا کم ہو کہ زخم تک درکار آکسیجن اور غذائیت نہ پہنچ پائے اور فضلات خارج نہ ہو سکیں، بافتیں مرنا شروع کر دیتی ہیں اور وہ جگہ زخم بن جاتی ہے۔

عروقی کمی سے بچنے کے لئے آپ یہ اقدامات کر سکتے ہیں۔

طرز زندگی میں تبدیلی

- سگریٹ نوشی بافتوں تک خون کی سپلائی کو کاٹ دیتی ہے، اس لئے عروقی کمی سے بچنے کے لئے سگریٹ نوشی ترک کرنا اہم ترین طریقوں میں سے ایک ہے۔ آپ کا فیملی ڈاکٹر دوائیں دے سکتا ہے اور ترک سگریٹ نوشی میں آپ کی مدد کے لئے سپورٹ پروگرام تجویز کر سکتا ہے۔
- اپنے فیملی ڈاکٹر سے بات کیجیے کہ آپ کو کتنا مستعد ہونا چاہیے۔ بعض اوقات، چلنے

عروقی کمی سے بچنے کے لئے اقدامات

- سگریٹ نوشی ترک کیجیے
- جسمانی طور پر مستعد رہیے
- ڈاکٹر کی تجویز کردہ تمام دوائیں کھائیے
- عروقی سرجری بھی کروائی جا سکتی ہے

