



## નલિકાઓની ખામી હોય ત્યારે મદદરૂપ થતા પગલાં:

- ધૂમ્રપાન છોડી દો
- શારીરિક દૃષ્ટિએ પ્રવૃત્ત રહો
- તમને સૂચવવામાં આવી હોય એ બધી જ દવાઓ લો
- નલિકાઓની શસ્ત્રક્રિયા પણ એક વિકલ્પ હોઈ શકે છે

## નલિકાઓની ખામી

કોષોને તેમનું અસ્તિત્વ ટકાવવા માટે જરૂરી ઓક્સિજન અને પોષક તત્વો મળી રહે તે માટે લોહી આખા શરીરમાં પમ્પ થતું રહે છે, બીજી તરફ બિનજરૂરી પદાર્થોનો નિકાલ પણ થતો રહે છે. ધમનીઓ લોહીને હૃદયથી શરીરમાં લઈ જતી નસો છે. જેમ-જેમ લોકોની ઉંમર વધતી જાય છે કે પછી તેમને અમુક રોગો (જેમ કે ડાયબીટીઝ) થઈ જાય છે, બધાં જ કોષો સુધી લોહી પમ્પ કરવાની શક્તિ ઘટતી જાય છે. હૃદય નબળું પડવું કે ધમનીઓ સંકોચાઈ જવી તે આનું એક કારણ હોઈ શકે છે.

ડાયબીટીઝ હોય એવા લોકોને ઈજાના કારણે જખમ થયો હોય તો નલિકાઓની ખામી તે જખમ રૂઝાતો અટકાવી શકે છે. આનું કારણ એ છે કે જખમ રૂઝાઈ શકે એ માટે પૂરતું લોહી તેના સુધી પહોંચતું જ નથી. નલિકાઓની ખામી જખમ સર્જી પણ શકે છે: જો લોહીનો પ્રવાહ એટલો ઓછો હોય કે તે ઓક્સિજન અને પોષક તત્વોને જખમ સુધી પૂરતા પ્રમાણમાં લાવી ન શકે અને નિકાલ યોગ્ય પદાર્થોને હટાવી ન શકે તો પછી કોષો મરવા લાગે છે અને તે જગ્યાએ જખમ સર્જાય છે.

નલિકાઓની ખામી અટકાવવા તમે આ પગલાં લઈ શકો છો.

### જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન

- ધૂમ્રપાનના કારણે કોષોને લોહીનો પુરવઠો મળતો બંધ થાય છે એટલે ધૂમ્રપાન છોડી દેવું એ તમારા માટે નલિકાઓની ખામી અટકાવવાનો ઘણો મહત્વનો ઉપાય છે. તમારા ફેમિલી ડોક્ટર તમારી સાથે દવાઓ અંગે ચર્ચા કરી શકે છે અને તમને ધૂમ્રપાન છોડવામાં મદદરૂપ થતા સહાય કાર્યક્રમો પણ સૂચવી શકે છે.

- તમારે કેટલા પ્રવૃત્ત રહેવું જોઈએ તે વિષે તમારા ફેમિલી ડોક્ટર સાથે વાત કરો. ક્યારેક લટાર મારતા રહેવાથી તમારા પગમાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધારવામાં મદદ મળી શકે છે.
- તમને સૂચવવામાં આવી હોય એ બધી જ દવાઓ ચોક્કસપણે લો.

### દવાઓનો ઉપચાર

- તમારા કોલેસ્ટેરોલનું સ્તર ઘટાડનારી દવાઓ ધમનીઓને સંકોચાતી અટકાવે છે.

### નલિકાઓની શસ્ત્રક્રિયા

- નલિકાઓનો ગંભીર રોગ હોય એવા લોકો માટે શસ્ત્રક્રિયા પણ એક વિકલ્પ હોઈ શકે છે. જોકે, શસ્ત્રક્રિયા કરાવવા માટે તમારે પૂરતા સ્વસ્થ હોવું જોઈએ અને સર્જનને એ પ્રતીતિ થવી જોઈએ કે શસ્ત્રક્રિયાથી તમારી હાલત સુધરશે.

નલિકાઓની ખામી તમારા જીવનમાં અથવા તમારા પ્રિય લોકોના જીવનમાં પડકારો સર્જી શકે છે. પોતાની હેલ્થકેર ટીમને સહકાર આપવાથી તમને એક સંપૂર્ણ, સક્રિય અને સ્વસ્થ જીવન જીવવાની તક મળશે.

પગની સારસંભાળ વિષે વધુ મદદરૂપ થતી માહિતી માટે, કૃપા કરી વેબસાઈટ જુઓ

[www.cawc.net/index.php/public/feet](http://www.cawc.net/index.php/public/feet)