நாளக் குறைபாடு (வாஸ்குலர் இன்ஸஃப்ஃபிஷியென்ஸி)

ஆரோக்கியமான மனிதர்களில், கழிவுகளை அகற்றும் அதே சமயம், திசுக்கள் வலுவுடன் இருப்பதற்குத் தேவையான பிராணவாயு மற்றும் ஊட்டச் சத்துக்களை எல்லாத் திசுக்களுக்கும் கொண்டு செல்லுவதற்கு உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் இரத்தம் செலுத்தப்படுகிறது. இதயத்திலிருந்து உடல் முழுதும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட இரத்தத்தை கொண்டு செல்லும் இரத்தக் குழாய்கள் தமனிகள் எனப்படும் ஆர்டெரிகள். மனிதர்களுக்கு வயது ஏறும்போது, அல்லது அவர்களை சில நோய்கள் தாக்கும் போது (டயாபெடிஸ் என்ற நீரிழிவு போன்றவை), எல்லாத் திசுக்களுக்கும் இரத்தத்தை செலுத்தும் திறன் குறைந்து விடுகின்றது. இதயம் நலிவுறும்போது அல்லது தமனிகள் சுருங்கும் போது இது ஏற்படலாம்.

காயத்தினால் புண் ஏற்பட்ட நீரிழிவு உள்ள நபர்களுக்கு, நாளக் குறைபாடு புண்கள் ஆறுவதைத் தடுக்கும். புண்கள் ஆறுவதற்குத் தேவையான அளவு இரத்தம் அங்கு செல்லாததால் இது ஏற்படுகிறது. நாளக் குறைபாடு கூட புண்களை உண்டாக்கக் கூடும்: புண்களில் உள்ள கழிவுகளை அகற்றவும், அவை ஆறுவதற்குத் தேவையான பிராணவாயு மற்றும் ஊட்டச் சத்துக்களை புண்களுக்குக் கொண்டு செல்லவும் தகுந்த இரத்த ஓட்டம் இல்லாவிடில், திசு அழியத்தொடங்கி அங்கு புண் உண்டாகும்.

நாளக் குறைபாடைத் தடுக்க நீங்கள் எடுக்கக் கூடிய சில முயற்சிகள் இதோ:

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

- திசுக்களுக்கு இரத்தம் செல்வதை புகை பிடித்தல் தடுத்து விடுவதால், அதை விட்டொழித்தல் நாளக் குறைபாடைத் தடுக்கும் மிக முக்கியமான வழிகளில் ஒன்று. உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் புகை பிடித்தலை விட்டொழிப்பதில் உதவ மருந்துகளை உட்கொள்ளும் முறையை உங்களுடன் விவாதிக்கவும் அதற்கான ஆதரவளிக்கும் திட்டங்களை முன் வைக்கவும் இயலும்.
- நீங்கள் எவ்வளவு செயல் திறமையுடன் இருத்தல் வேண்டும் என்பதைப் பற்றி உங்கள் உடல நல வல்லுனருடன் கலந்தாலோசிக்கவும். நடப்பதால் உங்கள் கால்களில் இரத்த ஓட்டம் சில சமயங்களில் மேம்படக்கூடும்.
- தவிற, உங்களுக்கான எல்லா மருந்துகளையும் பயன் படுத்துவதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.

மருந்து உட்கொள்ளுதல்

- உங்கள் கொலெஸ்ட்ராலை (இரத்தக்கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும் மருந்துகள், உங்கள் தமனிகள் மேலும் சுருங்குவதைத் தடுக்க இயலும்.

நாள ரண சிகிச்சை

- நாள நோய் முற்றியிருக்கும் நபர்கள், அறுவை சிகிச்சையை விரும்பலாம். ஆயினும், நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருத்தல் அவசியம் மற்றும் தான் செய்யும் அறுவை சிகிச்சை உங்களுக்கு உதவும் என்று அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் நம்ப வேண்டும்.

நாளக்குறைபாடு உங்கள் அல்லது உங்களுக்குப் பிரியமானவர்கள் வாழ்வில் சவால்களை உண்டாக்கக் கூடும். உங்கள் உடல் நலக்குழுவுடன் இணைந்து செயல் படுவது செயல் திறைமை மற்றும் ஆரோக்கியம் நிறைந்த வாழ்க்கையை வாழ சிறந்த வாய்ப்பை உங்களுக்கு வழங்கும்.

நாளக் குறைபாடைத் தடுக்க உதவும் வழிகள்

- புகை பிடித்தலை விட்டொழிக்கவும்
- உடலை நல்ல செயல் பாட்டில் வைக்கவும்
- உங்களுக்காக குறிக்கப்பட்ட மருந்துகளை உட்கொள்ளவும்
- அவசியமென்றால், நாள ரண சிகிச்சையை தேர்வு செய்யலாம்

பாதப்பாதுகாப்பிற்கு உதவும் கூடுதல் தகவல்களுக்கு, தயவு செய்து **www.cawc.net/index.php/public/feet** இணைய தளத்திற்கு செல்லவும்

Canadian Association of Wound Care

Association canadienne du soin des plaies