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 ۔

ذیابیطسی 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 کیجیئے کہ آپ کو کتنا مستعد ہونا چاہیئے ۔ بعض اوقات، چلنے سے آپ کی ٹانگوں کے دوران خون میں بہتری آ سکتی ہے ۔
- ڈاکٹر کی تجویز کردہ تمام دوائیں لینا یقینی بنا لیجیئے ۔

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 صحتمند ہونا چاہیئے اور سرجن کو یقین ہونا چاہیئے 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 صحتمند زندگی گزار سکتے ہیں ۔

عروقی کمی سے بچنے کے لئے اقدامات

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

پاؤں کی دیکھ بھال کی مزید معلومات کے لئے ،برائے مہربانی ہماری ویب سائٹ کا دورہ کریں

www.cawc.net/index.php/public/feet

Canadian Association of Wound Care
Association canadienne du soin des plaies