टाँगों में वेरीकोस वेन्स होने पर क्या करें?

के0 के0 पाण्डेय
वरिष्ठ वैस्क्युलर एवं कार्डियोथोरेसिक सर्जन
इन्द्रप्रस्थ अपोलो अस्पताल,
सरिता विहार, नई दिल्ली–110076, भारत
drpandeykk@gmail.com

आजकल जैसे जैसे लोग जागरुक हो रहे हैं, वैसे–वैसे लोगों में टाँगों में उभरनें वाली नीले रंग की मकड़ीनुमा नसों को लेकर चिन्ता बढ़ रही है। जिस गति से हम लोग आरामतलब व विलासितापूर्ण जीवन शैली को अपना रहे हैं, उसी गति से हमारी टाँगे वेरीकोस वेन्स की शिकार हो रही हैं। प्रारम्भिक दिनों में हम लोग स्वभावतन इसको नकारते हैं, पर जब तकलीफ ज्यादा बढ़ जाती है तो इधर–उधर बगैर सोंचे समझे परामर्श लेना शुरु कर देते हैं । इस तरह के नीम हकीमी इलाज का अन्ततः परिणाम टाँगो में काला रंग व लाइलाज घाव के रुप में होता हैं ।

वैरिकोस वेन्स के शिकार कौन लोग होते हैं ?

सबसे ज्यादा इसके शिकार दुकानदार व महिलायें होती हैं। कम्प्यूटर के सामने व आफिस में घंटो बैठने वाले लोग,पाँच सितारा होटलों के स्वागत कक्ष, बड़े बड़े शोरुम में लम्बे समय तक लगातार खड़े रहने वाले लोग, वेरीकोस वेन्स के प्रकोप से बच नहीं पाते हैं। अगर आप पुलिस विभाग को लें तो ट्रैफिक पुलिस मैन, व थाने में एफ. आई. आर. दर्ज करने वाले पुलिस कर्मी, पुलिस आफिस में फाइलों से जूझने वाले पुलिस वाले और तकनीकी प्रयोगशालाओं में कार्यरत वैज्ञानिक वेरीकोस वेन्स को निमन्त्रण देते हुये दिखेंगे। अपनी न्याय पालिका के सदस्य व वकील भी वेरीकोस वेन्स से अछूते नही हैं । आजकल यह समस्या शिक्षक समुदाय में तेजी से व्याप्त हो रही है। कहने का तात्पर्य यह है कि नियमित चलने की आदत को जिसने अलविदा कहा और ज्यादा देर तक लगातार बैठने की आदत को जाने अनजानें या मजबूरी में गले लगाया, उसकी टांगों में वेरीकोस वेन्स का देर सबेर प्रकट होना निश्चित है।

कैसे पहचाने वैरिकोस वेन्स को ?

अपनी टाँगो व पैर का ध्यानपूर्वक अवलोकन कीजिये। अगर आपको केचुयेनुमा या मकड़ीनुमा उभरी हुयी नीले रंग की नसें टाँगो की त्वचा पर दिख रही है या काले रंग के निशान व काले रंग के चकत्ते या बिन्दियाँ दिखायी पड़ रही है, तो आप निश्चित रूप से वैरिकोस वेन्स से ग्रसित हो चुके हैं। अगर थोड़ा चलने के बाद आपके पैरों में सूजन या थकान या हल्का दर्द महसूस होने लगे तो आप समझ जाइये कि आप वैरिकोस वेन्स के शिकार होने लगे हैं। अगर चलने के बाद टाँगो में थोड़ा लाली व उभरी हुई नीले रंग की नसें दिखने लगे तो यकीनन वैरिकोस वेन्स से आपका नाता जुड़ चुका है।

वैरिकोस वेन्स क्यों हो जाती हैं ?

अगर आप आरामतलब व बैठकी पसन्द व्यक्ति हैं तो आपकी टाँगें वैरिकोस वेन्स से दूर नहीं हैं। आप कुछ इस तरह सें समझ लें कि अगर आप गुसलखाने में स्नान करने जायें जहाँ शुद्ध जल सप्लाई करने वाला पानी का नल व स्नानघर से निकलने वाली नाली दोनों सुचारु रुप से काम कर रहे हैं तो नहाने वाले को कोई परेशानी नहीं होगी क्योकि नल से निकलने वाले शुद्ध पानी से आप स्नान करेंगे और गंदा पानी नाली द्वारा बाहर निकलता रहेगा। अगर कहीं नाली सँकरी हो जाये या ठीक से अपना काम न करे या किसी वजह से उसमें रुकावट आ जाए, तो जाहिर है कि वह साबुन मिश्रित गन्दा पानी आपके नहाने के बाद बाथरूम में इक्ट्ठा बना रहेगा और निकलने का दूसरा रास्ता ढूढ़नें लगेगा जैसे बाथरूम की दीवारों से रिसना या दरवाजे की दरार से निकलना, या ऊपर तक भर जाने पर खिड़की से रिसना ।

ठीक उसी तरह से आप बाथरुम की जगह आप अपनी टाँग को समझ लीजिये, जिसमें धमनियों यानी पैरों की आरटरी से शुद्ध खून निरन्तर प्रवाहित हो रहा है, जिसकी वजह से चलने के लिये जरुरी आक्सीजन की हमेशा आवश्यकता रहती है। टाँगों की माँसपेशियों को आक्सीजन सप्लाई करने के बाद, खून आक्सीजन रहित व गन्दा हो जाता है । यह खून अब तभी लाभदायक और फिर सें इस्तेमाल यानी पैरों को दुबारा से सप्लाई करने लायक तभी बनेगा जब पुनः इसमें आक्सीजन डाली जाये इसके लिये यह जरुरी है कि पैर में इक्ट्ठा हुआ यह गन्दा खून ऊपर चढ़ कर दिल के जरिये फेफड़े तक पहुँचे । फेफड़े में फिर से आक्सीजन प्राप्त करके दुबारा फिर सरकुलेशन में आये और आरटरी के ज़रिये फिर से पैरों को शुद्ध रक्त पहुँचे । अगर किसी भी कारण से अशुद्ध खून ऊपर नहीं चढ़ेगा तो उसके पैर व टाँगों में इकठ्ठा होने की क्रिया बढ़ती जायेगी और टाँगों में सामान्तयः सोयी हुई वेन्स, गन्दे खून से भरना शुरु हो जायेगी और फूलने के कारण खाल के नीचे उभरी हुयी मकड़ी के जाले की तरह दिखने लगेगी। यहीं से वैरिकोस वेन्स की शुरुआत हो जाती है ।

अगर वैरिकोस वेन्स है तो कहाँ जाये ?

अगर आपको लगता है आपकी टाँगों में वैरिकोस वेन्स की शुरुआत हो चुकी है तो हाथ पर हाथ धर कर मत बैठिये तुरन्त किसी वैस्क्युलर सर्जन से परामर्श लें। अपने देश में अक्सर देखा गया है कि वैरिकोस वेन्स से पीड़ित मरीज कभी चर्म रोग विशेष़ज्ञ या कभी हड्डी रोग विशेषज्ञ के पास परामर्श लेने पहुँच जाते हैं। कभी कभी ऐसे मरीज नीम हकीम या मालिश वालों के पास पहुँच कर समस्या का निदान ढूंढनें लगते हैं। होश उन्हें तब आता है जब अल्सर जैसी समस्या से ग्रसित होने लगते हैं। इसलिये याद रखें वैरिकोस वेन्स का सही इलाज, एक अनुभवी वैस्क्युलर सर्जन ही बता सकता है ।

वैरिकोस वेन्स का सही इलाज क्या है ?

वैरिकोस वेन्स की शुरुआत होने पर, तुरन्त सर्जरी या लेसर की जरुरत नहीं पड़ती है। बल्कि अपनी आरामतलब दिनचर्या में फेर बदल करना पड़ता है। रोज सुबह व शाम को एक एक घंटे यानी कुल दो घंटे पार्क में टहलना पड़ता है। पैरों को कुर्सी सें एक घंटे से ज्यादा लटका कर नहीं बैठना होता है और न ही एक घंटे से ज्यादा लगातार खड़े रहना पड़ता है। अपने बढ़े हुये वजन को घटाना पड़ता है। दिन में चलते वक्त एक विशेष किस्म की क्रमित दबाव वाली जुराबों को टाँगों पर पहनना पड़ता है। इसके साथ–साथ हर दो महीने में वैस्क्युलर सर्जन से परामर्श करते रहना पड़ता है।

अगर वैरिकोस वेन्स पूरी तरह से विकसित हो जाती है या पैरों पर काले निशान व चकत्ते उभर आते हैं या सूजन व लाली बनी रहती है या फिर घाव उभरनें लगे हों, तो ऐसी परिस्थितियों में सर्जरी या लेसर या आर0 एफ0 ए0 तकनीक का सहारा लेना पड़ता है। इसके लिये किसी ऐसे अस्पताल में जायें जहाँ वैस्क्युलर सर्जरी का विभाग हो और इन सब इलाजों की सुविधा हो।

सर्जरी व लेसर तकनीक में फर्क क्या है ?

दोनों का उद्देश्य एक ही है, वैरिकोस वेन्स से टाँगों को छुटकारा दिलाना यानी किसी से पीछा छुड़ाने के दो रास्ते हैं या तो उसको अपने इलाके से बाहर निकलवा दो या फिर उसको अपने इलाके में ही खत्म कर दो। ठीक उसी तरह से वैरिकोस वेन्स को टाँग से बाहर निकालने का काम सर्जरी का है और टाँग के अन्दर ही अन्दर खत्म कर देने का काम लेसर तकनीक का है। इसलिये इलाज के रास्ते वैरिकोस वेन्स के अलग अलग हैं पर मंजिल एक ही है, दोनों तकनीकों के अपने–अपने फायदे हैं।

लेसर से इलाज के फायदे

इस तकनीक में मरीज को बेहोश नहीं करना पड़ता है। खाल में कट नहीं लगाने पड़ते हैं इसलिये टाँके लगवाने और न ही टाँके कटवाने की जरुरत पड़ती है। अस्पताल में ज्यादा दिन तक रुकना नहीं पड़ता है। एक दिन में ही मरीज घर जा सकता है। न ब्लीडिंग(रक्त स्राव), न ड्रेसिंग का चक्कर इस तकनीक में होता है। अगले दिन से ही मरीज अपने आफिस काम पर लौट सकता है। लेसर सर्जरी के लम्बे अनुभव के बाद मैं यह कह सकता हूँ, फिलहाल मरीज के लिहाज से व उपचार के लिहाज से भी यह लेसर तकनीक अत्यन्त सुगम व लाभदायक है।

आर0 एफ0 ए0 एक और नई उपचार की तकनीक

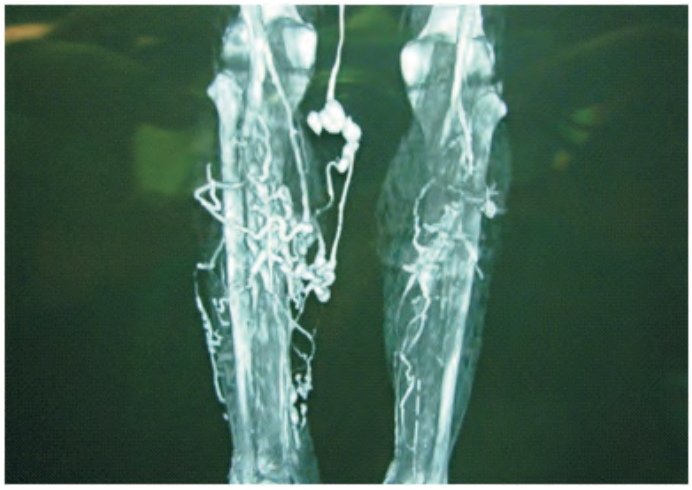
यह आधुनिकतम तकनीक आजकल बड़ी लोकप्रिय हो रही है। इसमें कोई सर्जरी नहीं करनी होती हैं और न ही टाँगों की खाल में कोई काटा–पीटी करनी पड़ती हैं। मात्र चौबीस घंटे में अस्पताल से छुट्टी मिल जाती है। इस आर0एफ0ए0 उपचार के बाद, मरीज अगले दिन से अपने आफिस या काम पर जाना शुरु कर देता हैं। कहीं कोई ड्रेसिंग कराने का झंझट नहीं और न ही उपचार के बाद घर पर आराम करने की जरुरत। इस सफल उपचार के बाद साल भर में ही विशेष जुराबों से हमेशा के लिये छुट्टी मिल जाने की संभावना नब्बे प्रतिशत हो जाती है। यह तकनीक लेसर की तुलना में, थोड़ा बेहतर साबित हो रही है ।

नोट:– प्रस्तुत लेख लेखक के अपने व्यक्तिगत विषय ज्ञान एवं अनुभव पर आधारित है तथा किसी भी अतिरिक्त अध्ययन सामग्री का प्रयोग नहीं किया गया है।

वैरिकोस वेन्स की प्रारम्भिक अवस्था

वैरिकोस वेन्स की विकसित अवस्था

वैरिकोस वेन्स की शुरुआत में हिफ़ाजत न करने का नतीजाः पैर की दुर्दशा



वेरिकोस वेन्स को दर्शाती पैर की एन्जियोग्राफी यानी वेनोग्राफी

लेसर तकनीक वैरिकोस वेन्स में एक कारगर इलाज़

आर.एफ.ए. तकनीक एक लोकप्रिय व सबसे आधुनिक इलाज़ की विधा