

ভ্যারিকোজ শিরার চিকিৎসা বিষয়ক সিদ্ধান্ত গ্রহণ

এই লিফলেটে কী আছে?

এই লিফলেটটি আপনাকে ভ্যারিকোজ শিরার কোন ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতি নির্বাচন করবেন, সেই বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে। আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য প্রস্তুতি নিতে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারবেন। এখানে কিছু পৃষ্ঠা আছে যেগুলো আপনি পূরণ করতে পারেন আর কিছু পৃষ্ঠাতে চিকিৎসাসমূহ সম্পর্কে ব্যাখ্যা দেওয়া আছে।

পৃষ্ঠা 1 - 4

ভ্যারিকোজ শিরা সম্পর্কে

পৃষ্ঠা 5 - 7

চিকিৎসার বিকল্পসমূহ

পৃষ্ঠা 4, 7 ও 8

জিপিকে সাথে নিয়ে এইটি করুন

পৃষ্ঠা 4, 8 ও 9

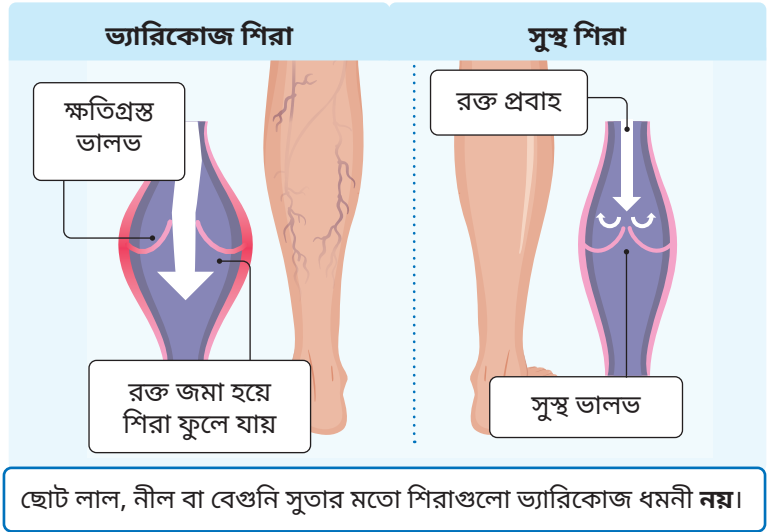
যে পৃষ্ঠাগুলো আপনি পূরণ করতে পারেন

ভ্যারিকোজ শিরা কী?

ভ্যারিকোজ শিরা হলো ফুলে যাওয়া বর্ধিত শিরা। এমনটা ঘটে যখন শিরার ভালভগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং সঠিকভাবে কাজ করে না।

এর ফলে বিভিন্ন উপসর্গ দেখা দিতে পারে এবং গুরুতর ঘাও হতে পারে যাকে আলসার বলা হয় (পৃষ্ঠা 3)।

এগুলো সাধারণত পায়ে দেখা দেখা দেয়। কখনো কখনো এগুলো চামড়ার উপরে হয় যা দেখা যায়, আর কখনো বা শিরার ভেতরে হয় যা দেখা যায় না।



বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতি

কিছুই না করা - আপনি সবসময়ই কোনো চিকিৎসা না করানোর সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।



কম্প্রেশন স্টকিংসের সাহায্যে উপসর্গ নিবারণ



উপসর্গের ব্যাপারে আপনি নিজে যা করতে পারেন



ভ্যারিকোজ শিরার চিকিৎসা করান বা অপসারণ করান।



উপসর্গগুলো কী?

- ক্লান্তি, কাঁপুনি, ব্যথা বা বেদনাক্রান্ত পা।
- ফোলা পা বা গোড়ালি (শোথ)।
- পায়ের নিচের অংশে চুলকানি বা একজিমা।
- গোড়ালির চামড়ায় লাল বা বাদামী বর্ণ।
- চামড়া শক্ত হয়ে যাওয়া।
- আলসার, যে ঘা সহজে সারে না।
- রক্তক্ষরণ।
- উষ্ণ, নরম আর লাল শিরা (ফ্লেবিটিস)।

আমার কি চিকিৎসা করানো লাগবে?

ভ্যারিকোজ শিরা যদি আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গের সৃষ্টি না করে তাহলে সেগুলো নিয়ে চিন্তিত হওয়ার কিছু নেই এবং যেমন আছে তেমন রেখে দেওয়া যায়।



ভ্যারিকোজ শিরা আছে এমন প্রতি 100 জনের মধ্যে প্রায় 45 - 65 জনের উপসর্গ দেখা দেয়, 35-55 জনের মধ্যে কোনো উপসর্গ দেখা দেয় না।

উপসর্গগুলো এক পা অথবা উভয় পায়ে দেখা দিতে পারে। আপনি একাধিক উপসর্গও লক্ষ্য করতে পারেন। উপসর্গগুলো আসা-যাওয়া করতে পারে।

2 ভ্যারিকোজ শিরা সম্পর্কে আরো তথ্য

শরীরের শিরা উপশিরা জুড়ে রক্ত প্রবাহিত হয়। ধমনীগুলো হৃৎপিণ্ড থেকে শরীরের বাকি অংশে রক্তকে প্রবাহিত করে। শিরাগুলো রক্তকে আবার হৃৎপিণ্ডের দিকে নিয়ে যায়।

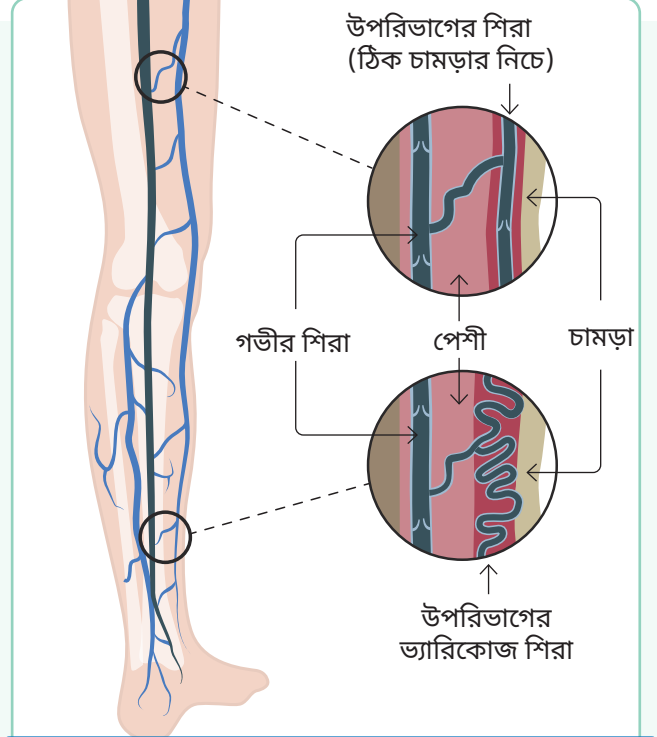
রক্ত হৃৎপিণ্ড থেকে উচ্চ চাপে ধমনীর মধ্য দিয়ে পাম্প করে প্রয়োজনীয় জায়গাগুলোতে পৌঁছায়।

কিন্তু হৃৎপিণ্ডে ফিরে আসার সময় রক্তচাপ কম থাকে এবং তাতে **পেশীর** সাহায্যের প্রয়োজন হয়।

আপনি যখন হাঁটেন, তখন পেশী **শিরাগুলোকে চাপ দেয়** যা হৃৎপিণ্ডে **রক্তপ্রবাহের** ক্ষেত্রে সাহায্য করে।

যখন পেশীগুলো শিথিল থাকে, তখন শিরার দুর্বল **ভালভগুলো** সাধারণত হৃৎপিণ্ডে রক্তপ্রবাহ বন্ধ করে।

ভ্যারিকোজ শিরাগুলো তখনই তৈরি হয় যখন ভালভগুলো ক্ষতিগ্রস্ত বা দুর্বল হয়ে যায় এবং রক্ত পিছন দিকে প্রবাহিত হতে পারে। রক্ত জমা হয়ে যায় আর সেই চাপে শিরা ফুলে যায়। শুয়ে পড়লে সাধারণত সেগুলো দৃষ্টির আড়ালে চলে যায়।



ভ্যারিকোজ শিরা অপসারণের ফলে আপনার রক্ত সঞ্চালনে প্রভাব পড়বে না কারণ বেশিরভাগ রক্ত গভীর শিরা দিয়ে প্রবাহিত হয়।

রক্তপাত ও ভ্যারিকোজ শিরা

কদাচিৎ, ভ্যারিকোজ শিরা থেকে রক্তপাত হতে পারে। ত্বক পাতলা হলে বা হালকা খোসপাঁচড়া থাকলে এমনটি হতে পারে। সুস্থ ত্বকে সাধারণত এমনটি ঘটে না।

এটি বেশ ভীতিকর হতে পারে, প্রচুর রক্ত ক্ষরণ হতে পারে, তবে আপনার ক্ষেত্রে এমন ঘটলে তা মোকাবেলা করা সহজ:

- রক্তক্ষরণ হচ্ছে এমন অঙ্গটি উঁচুতে তুলুন (যেমন সোফার হাতলে বা পারলে আরো উপরে পা রেখে শুয়ে পড়ুন)।
- রক্তপাত বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত আঙুল দিয়ে রক্তপাতের জায়গাটিতে (সাধারণত একটি ছোট পিনের গর্তের সমান) শক্তভাবে চেপে ধরুন। এতে কয়েক মিনিট সময় লাগতে পারে।

- যদি 20-30 মিনিট ধরে চেপে রাখার পরেও রক্তপাত বন্ধ না হয়, অথবা আপনি অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে A&E বা ছোটখাট আঘাত ইউনিটে যান।
- রক্তপাত বন্ধ হয়ে গেলে ব্যান্ডেজ অথবা প্লাস্টার লাগান এবং কম্প্রেশন স্টকিং থাকলে সেটি ব্যবহার করুন।
- আপনার জিপির সাথে একটি জরুরি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন যিনি আপনার জন্য ভাস্কুলার সেবাতে জরুরি রেফারেল করে দিতে পারবেন।

গর্ভাবস্থায় ভ্যারিকোজ শিরা

গর্ভাবস্থায় ভ্যারিকোজ শিরা তৈরি হওয়া বেশ সাধারণ একটি ব্যাপার। সন্তানের জন্ম না হওয়া পর্যন্ত আপনার উপসর্গগুলো নিয়ন্ত্রণে আপনি **কম্প্রেশন স্টকিংস** ব্যবহার করতে পারেন (পৃষ্ঠা 5)।

তারপর আপনার সন্তানের জন্মের পরেও যদি সমস্যা থেকে যায়, যেমন ফোলা, বেদনাদায়ক বা চুলকানি, তখন আপনি অন্য চিকিৎসার কথা ভাবতে পারেন (পৃষ্ঠা 6)।

আমার মধ্যে ভ্যারিকোজ শিরা কিভাবে তৈরি হলো?

আমরা পুরোপুরি জানি না কিভাবে ভ্যারিকোজ শিরা তৈরি হয়, তবে আমরা জানি যে খুব সাধারণত এমন হয় যদি:

- আপনার আপন কারো ভ্যারিকোজ শিরার ইতিহাস থাকে
- আপনার ওজন বেশি হয়
- আপনি একাধিকবার গর্ভ ধারণ করেন
- যেমন DVT (ডীপ ভেইন থ্রোম্বোসিস)

3 ভ্যারিকোজ শিরা ও পায়ের আলসার

পায়ের আলসার ভ্যারিকোজ শিরা থেকে সৃষ্ট একটি গুরুতর জটিলতা।

এগুলো ত্বকে ঘা বা ত্বকের ভেঙ্গে যাওয়া।

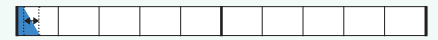
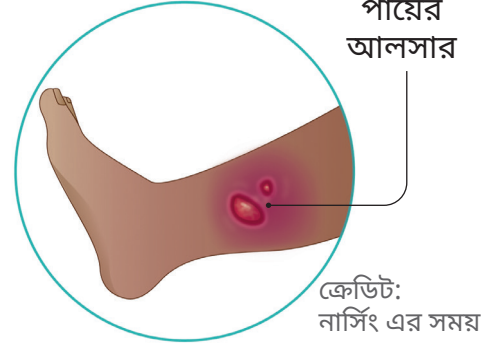
এগুলো সারতে কয়েক সপ্তাহ সময় লাগতে পারে এবং কখনো কখনো পুরোপুরি সারেও না। একই জায়গায় এগুলো আবারও হতে পারে। এগুলো বড় হয়ে যেতে পারে এবং সময় গেলে সারতে কষ্ট হতে পারে।

আলসারের কারণে হাঁটতে বা চলাফেরা করার ক্ষেত্রে প্রভাব পড়তে পারে। এগুলো দুর্গন্ধযুক্ত ও বেদনাদায়ক হতে পারে।

সাধারণত চিকিৎসা ছাড়া আলসার সারে না।

আলসারের চিকিৎসা করানোর সময় একই সাথে আপনি আপনার শিরার চিকিৎসা করিয়ে নিতে পারেন।

ভ্যারিকোজ শিরার সমস্যায় আক্রান্ত প্রতি 100 জনে **চিকিৎসা গ্রহণ না করা 25 - 70 জন এবং চিকিৎসা গ্রহণকারী প্রায় 10 জনের মধ্যে আলসার আবার ফিরে আসে** (পৃষ্ঠা 7)।



প্রতি 100 জন ভ্যারিকোজ শিরার সমস্যায় থাকা লোকের মধ্যে **1 - 5 জন** তাদের জীবদ্দশায় **আলসারের** শিকার হবেন।

আলসার কিভাবে সৃষ্টি হয়?

ভ্যারিকোজ শিরায় উচ্চচাপের কারণে ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এতে আঘাত প্রাপ্ত হলে ত্বক ভালো হওয়াটাও কঠিন হয়ে পড়ে কারণ রক্ত প্রবাহ কমে যায়। ছোটখাট ধাক্কার মতো আঘাতের পরে আলসার হতে পারে।

কে আমার আলসারের চিকিৎসা করবেন?

আলসার গুরুতর এবং এর চিকিৎসা জটিল।

আপনাকে আপনার পায়ের আলসারের ব্যাপারে একাধিক ব্যক্তির পরামর্শ নিতে হবে যার মধ্যে রয়েছেন: আপনার ডাক্তার, বিশেষজ্ঞ নার্স ও কমিউনিটি সাপোর্ট টিম।

তারা আপনার জন্য একটি কেয়ার পরিকল্পনা তৈরি করবেন।

আমার আলসার হয়েছে মনে করলে আমি কী করব?

চিকিৎসা শুরু করার জন্য যথা দ্রুত সম্ভব আপনার জিপির সাথে সাক্ষাৎ করুন। 2 সপ্তাহের মধ্যে আপনার আলসার ভালো না হলে তারা আপনাকে স্থানীয় একটি ভাসকুলার (রক্ত চলাচলের) সেবাতে প্রেরণ করবেন। যত দ্রুত চিকিৎসা নেবেন ততো ভালো। তারা আপনার শিরার চিকিৎসাও দিতে পারেন (পৃষ্ঠা 6)।

কিভাবে আমার আলসারের চিকিৎসা করা হবে?

- আলসারের চিকিৎসায় প্রায়ই কয়েক সপ্তাহ বা কয়েক মাস সময় লাগে।
- চিকিৎসা ছাড়া সাধারণত আলসার ভাল হয় না।
- চিকিৎসার মধ্যে রয়েছে বিশেষ ড্রেসিং ও কম্প্রেশন স্টকিং।
- এগুলো হয় প্রতিদিন না হয় সপ্তাহে একবার সাধারণত একজন বিশেষজ্ঞ নার্স দ্বারা পরিবর্তন করাতে হবে।
- প্রথম প্রথম ড্রেসিং করানো বেদনাদায়ক হতে পারে।

যদি আপনার আলসার ভ্যারিকোজ শিরাগুলোর কারণে হয়ে থাকে, তাহলে পরামর্শ হলো শিরাগুলোর জন্য চিকিৎসা গ্রহণ করা (পৃষ্ঠা 6)।

আপনার নার্সের সাথে যোগাযোগ করুন যদি:

- আপনার সংক্রমণের লক্ষণ থাকে (অসুস্থ বোধ করেন বা জ্বর আসে)
- আপনার ড্রেসিং খুব অস্বস্তিকর হয় অথবা পায়ের পাতা বা আঙ্গুলে অসাড়তা বা কাঁপুনি হয়

4 আপনার জন্য কী গুরুত্বপূর্ণ?

আপনার ডাক্তার, নার্স বা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলার সময় এই পৃষ্ঠাটি সহায়ক হতে পারে। এটি আপনাকে আপনার জীবনে ভ্যারিকোজ শিরার প্রভাব সম্পর্কে বুঝতে ও ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য বিবৃতিগুলোতে টিক চিহ্ন দিন

আমার:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> দৃশ্যমান ভ্যারিকোজ শিরা আছে | <input type="checkbox"/> পায়ে উষ্ণ, লাল ভেরিকোজ শিরা (ফ্লেবিটিস) আছে |
| <input type="checkbox"/> পায়ের ক্লান্তি, কাঁপুনি, ব্যথা বা বেদনা আছে যা আসা যাওয়া করে | <input type="checkbox"/> রক্তক্ষরণ হয় |
| <input type="checkbox"/> চুলকানিযুক্ত ক্ষত আছে | <input type="checkbox"/> আঘাত বা ক্ষত আছে যা সারতে সময় লাগে |
| <input type="checkbox"/> ভ্যারিকোজ শিরার একজিমা (যে একজিমা পায়ে হয় কিন্তু শরীরের বাকি অংশে হয় না) আছে | <input type="checkbox"/> দীর্ঘ সময় ধরে পায়ে হাঁটলে বা দাঁড়ালে পা ফুলে যায় (ওডিমা) |
| <input type="checkbox"/> শক্ত চামড়া আছে | <input type="checkbox"/> সকাল সকাল পা ফোলা (ওডিমা) থাকে |
| <input type="checkbox"/> গোড়ালির উপরিভাগে লালচে/বাদামী দাগ আছে | <input type="checkbox"/> সারাদিন পা ফোলা (ওডিমা) থাকে |

এগুলোর কোনটি আপনাকে সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত করছে?

আপনার জন্য প্রযোজ্য ক্ষেত্রে একটি 'X' চিহ্ন দিন।

	না/একদম না	হ্যাঁ/অনেক বেশি
আমার উপসর্গগুলো আমার মানসিক স্বাস্থ্যকে আক্রান্ত করছে	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
আমার উপসর্গগুলো আমার দৈনন্দিন কাজকর্মকে প্রভাবিত করছে	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

কোন ব্যাপারে আপনার সহযোগিতা প্রয়োজন?

কর্মস্থল/স্কুল

শারীরিক কর্মকাণ্ড

বাড়ির কাজকর্ম

পরিবারের দেখাশুনা

অন্যান্য কর্মকাণ্ড

5 আমি নিজে নিজে কী করতে পারি?

এই পৃষ্ঠার পরামর্শগুলো উপসর্গ সামাল দেওয়ার ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে কিন্তু তাতে ভ্যারিকোজ শিরার চিকিৎসা হবে না। ভ্যারিকোজ শিরা নিজ থেকে দূর হবে না।

উপসর্গগুলো আসা-যাওয়া করতে পারে এবং কোনো কোনো দিন অন্যান্য দিনের চেয়ে বেশি খারাপ হতে পারে। কখনো কখনো উপসর্গগুলোর চিকিৎসা করানোর প্রয়োজন হয়।

কিছু করবেন না



আপনি সবসময়ই কোনো চিকিৎসা না করানোর সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

- চিকিৎসা না করানো সিদ্ধান্ত নিলে উপসর্গগুলো কমতেও পারে আবার বাড়তেও পারে অথবা একই রকম থাকতে পারে।
- আপনার ত্বকের ক্ষতি হওয়ার মতো আরো অনেক অনিরাশয়যোগ্য জটিলতা দেখা দিতে পারে।

আমি নিজে যা করতে পারি



এগুলো উপসর্গ উপশমে সাহায্য করতে পারে কিন্তু তাতে ভ্যারিকোজ শিরার চিকিৎসা হবে না।

এগুলো সহায়ক হবে কিনা জানার জন্য খুব বেশি গবেষণা হয়নি।

- স্থির দাঁড়িয়ে থাকা বা দীর্ঘক্ষণ বসে থাকা এড়িয়ে চলুন। স্থির দাঁড়িয়ে থাকলে বা বসে থাকলে শিরার উপর চাপ বাড়ে। স্বল্প সময়ের জন্য হাঁটতে যান অথবা দাঁড়ানো অবস্থায় পায়ের বলের উপরে শরীরকে দোলান।
- আপনার পা উঁচু করুন - সন্ধ্যাবেলা পা উঁচু জায়গায় তুললে, যেমন সোফার বাহুতে, দিনের বেলায় তৈরি হওয়া উপসর্গগুলো উপশমে সাহায্য হতে পারে।

কম্প্রেশন স্টকিংস



এগুলো উপসর্গ উপশমে সাহায্য করতে পারে কিন্তু তাতে ভ্যারিকোজ শিরার চিকিৎসা হবে না।

স্টকিংস এর পরামর্শ দেওয়া হয় কেবলমাত্র যদি:

- অন্যান্য চিকিৎসা আপনার জন্য উপযোগী না হয় (পরবর্তী পৃষ্ঠায় বর্ণিত)
- আপনি পরবর্তী পৃষ্ঠায় বর্ণিত কোনো চিকিৎসা গ্রহণ করতে না চান

প্রেক্ষিপশনের ভিত্তিতে স্টকিংসের পরামর্শ দেওয়া হয়। এর জন্য আপনার মাপ নিতে হয় এবং একজন স্বাস্থ্য কর্মী যেমন আপনার ফার্মাসিস্ট বা বিশেষজ্ঞ নার্স সেগুলো লাগিয়ে দেবেন।

স্টকিংস ভিন্ন ভিন্ন সাইজ, দৈর্ঘ্য ও কম্প্রেশন শক্তির পাওয়া যায়।

এগুলো পরা কষ্টকর হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্য কর্মী বুঝিয়ে বলবেন কী করতে হবে।

- কম্প্রেশন স্টকিংস আপনার গোড়ালিতে সর্বোচ্চ চাপ প্রয়োগ করবে। পা বেয়ে ওঠার সময় ধীরে ধীরে চাপ কমতে থাকে। স্টকিংসের উপরের মাথায় চাপ থাকবে সবচেয়ে কম। আপনি সারাদিন এগুলো পরে থাকবেন এবং ঘুমাতে যাওয়ার আগে খুলে রাখবেন। প্রতি 3 - 6 মাস অন্তর আপনি সেগুলো পরিবর্তন করবেন।
- এগুলো সাপোর্ট স্টকিংস বা ফ্লাইট স্টকিংসের মতো নয়।

6 ভ্যারিকোজ শিরা অপসারণ চিকিৎসা।

এই পৃষ্ঠাতে উল্লেখিত চিকিৎসাগুলো দিয়ে ভ্যারিকোজ শিরা ও এর উপসর্গ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।



আপনার বিশেষজ্ঞ আপনার শিরাগুলোর জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত চিকিৎসাটিই প্রদান করবেন।

এটি সাধারণত এন্ডোথার্মাল অ্যাবলেশন (তাপ চিকিৎসা) + ফ্লেবেক্টমি (শিরা অপসারণ) দিয়ে শিরা বন্ধ বা অবরুদ্ধ করে দেওয়া।

মাঝে মাঝে আপনাকে ভিন্ন কোনো চিকিৎসাও দেওয়া হতে পারে যা আপনার শিরার ধরন অনুযায়ী আরো ভালো।

অথবা এই কারণে যে আপনার বিশেষজ্ঞ ঐ চিকিৎসাতে আরো বেশি অভিজ্ঞ।

আপনাকে দেওয়া চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পর্কে আরো জানতে চাইলে আপনার বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।

তারা আপনাকে অন্য কোনো সেন্টার বা ডাক্তারের কাছেও পাঠাতে পারেন।

ভ্যারিকোজ শিরা বন্ধ বা অবরুদ্ধ করে দেওয়ার পর পরবর্তীতে রক্ত চলাচলে কোনো প্রভাব পড়বে না।

আপনার শরীরের অন্যান্য শিরাগুলো কাজ চালিয়ে যাবে।

এন্ডোথার্মাল অ্যাবলেশন (তাপ চিকিৎসা)



- আপনার চামড়া খুব ছোট করে কেটে খুব ছোট একটি যন্ত্র আলট্রাসাউন্ড স্ক্যানের সাহায্যে আপনার শিরাতে স্থাপন করা হবে।
- এই যন্ত্রটি তাপ ব্যবহার করে শিরাগুলো বন্ধ করে।
- একটি ছোট ধাতব কয়েলকে বিদ্যুতের সাহায্যে গরম করা হয় (রেডিওফ্রিকোয়েন্সি) অথবা লেজার থেকে তাপ আসে।
- শিরা গরম করার সময় আপনি যাতে ব্যথা অনুভব না করেন সে জন্য আপনার পায়ে নিয়মিত দূরত্বে স্থানে স্থানে লোকাল অ্যানেস্থেসিয়া ইনজেকশন প্রয়োগ করা হবে।

• প্রতিটি পদ্ধতিতে সময় লাগে 45 - 60 মিনিট।

• আনুমানিক 1 ঘণ্টা পরেই আপনি বাড়ি ফিরে যেতে পারবেন।

• আপনি হেঁটে ক্লিনিক থেকে বের হতে পারবেন।

• আপনাকে 5 - 7 দিন ড্রেসিং পরে থাকতে হবে।

• 1 - 2 দিনের মধ্যে আপনি স্বাভাবিক কাজকর্ম শুরু করতে পারবেন।

• প্রয়োজনে, নিরাপদভাবে আপতকালীন ব্রেক ব্যবহার করতে পারবেন - এ মনে না করা পর্যন্ত আপনার গাড়ি চালানো ঠিক হবে না (সাধারণত পরের দিন)।

• অতিরিক্ত বিশ্রাম নেবেন না, ব্যায়াম করা অনেক জরুরি।

ফ্লেবেক্টমির সাহায্যে ভ্যারিকোজ শিরা অপসারণ।



- ফ্লেবেক্টমিতে শিরার উপরের চামড়ায় ছোট্ট একটি ছিদ্র করে শিরাকে বাইরে বের করে আনা হয়।
- আপনি যাতে ব্যথা অনুভব না করেন সে জন্য লোকাল অ্যানেস্থেসিয়া ইনজেকশন প্রয়োগ করা হবে।

রাসায়নিক চিকিৎসা



3 ধরনের রাসায়নিক চিকিৎসা রয়েছে। এগুলোতে সাধারণত আলট্রাসাউন্ড স্ক্যানের সাহায্যে শিরাতে কিছু একটা ইনজেকশন প্রয়োগ করা হয়।

- ফোম স্ক্লেরোথেরাপিতে শিরার দেয়ালে প্রদাহ তৈরি করে একসাথে ধরে রাখার জন্য একটি রাসায়নিক ব্যবহার করা হয়।
- মেকানোকেমিক্যাল অ্যাবলেশন পদ্ধতিতেও একই রাসায়নিক ব্যবহার করা হয় তবে এ ক্ষেত্রে একটি ঘূর্ণায়মান তার শিরার মধ্যে প্রবেশ করানো হয়।
- সায়ানোঅ্যাক্রিলেট (গ্লু) হলো এক ধরনের 'সুপার গ্লু' যা শিরাকে জোড়া লাগিয়ে বন্ধ করে দেয়।

আপনার পায়ে কিছু বিঁবিঁ ধরা ভাব, অস্বস্তি লাগতে পারে, শক্ত অনুভব হতে পারে। এগুলো স্বাভাবিক এবং 3 সপ্তাহ বা তার বেশি দিন থাকতে পারে।

সার্জারির মাধ্যমে ভ্যারিকোজ শিরা অপসারণ।



এই পদ্ধতিতে চামড়া ছোট করে কেটে শিরা বের করে এনে সার্জারি করা হয়।

আপনাকে এ ক্ষেত্রে কখনো বা ঘুম পাড়িয়ে দেওয়া হবে (সাধারণ অ্যানেস্থেসিয়া), বা কোমর থেকে নিচের দিকে অসাড়া করে দেওয়া হবে অথবা লোকাল অ্যানেস্থেসিয়া প্রয়োগ করা হবে।

ঐ দিনই আপনি বাড়ি ফিরে যেতে পারবেন এবং 2 সপ্তাহের মধ্যে স্বাভাবিক কাজকর্ম শুরু করতে পারবেন।

7 চিকিৎসা কতটা ফলপ্রসূ হয় এবং এর ঝুঁকিগুলো কী?

চিকিৎসা (শিরা বন্ধ বা অবরুদ্ধ করা) ছাড়া ভ্যারিকোজ শিরার সমাধান হবে না।

প্রতি 100 জনের মধ্যে

কিছু করবেন না

স্টকিংস

চিকিৎসা

(বন্ধ করা বা অপসারণ)

কত জনের উপসর্গ ভালো হয়?



আনুমানিক 5 জন করেন

95 জন করেন না

জন করেন জন করেন না



30 - 50 জন করেন

50 - 70 জন করেন না

জন করেন জন করেন না



80 - 85 জন করেন

15 - 20 জন করেন না

জন করেন জন করেন না

যাদের আলসার হয়, তাদের মধ্যে কতজনের আলসার

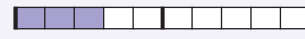
1 বছরের মধ্যে ফিরে আসে?



25 - 70 জন করেন

30 - 75 জন করেন না

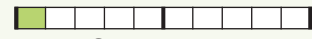
জন করেন জন করেন না



30 জন করেন

70 জন করেন না

জন করেন জন করেন না



আনুমানিক 10 জন করেন

90 জন করেন না

জন করেন জন করেন না

4 বছরের মধ্যে ফিরে আসে?

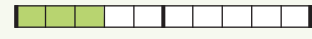
কোনো তথ্য নেই



55 জন করেন

45 জন করেন না

জন করেন জন করেন না



30 জন করেন

70 জন করেন না

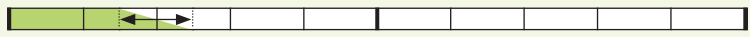
জন করেন জন করেন না

যারা চিকিৎসা গ্রহণ করেন (শিরা অবরুদ্ধ বা অপসারণ করা)



প্রতি 100 জনের মধ্যে

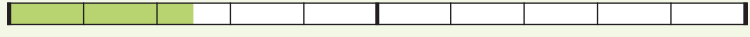
কতজনের ভ্যারিকোজ শিরার সমস্যা 5 বছরের মধ্যে ফিরে আসে?



15 - 25 জন করেন

75 - 85 জন করেন না

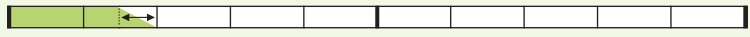
কতজনের ত্বকে ক্ষত থাকে যা আনুমানিক 3 সপ্তাহের মধ্যে চলে যায়?



25 জন করেন

75 জন করেন না

কতজনের পায়ে 1 - 2 সপ্তাহ ধরে ব্যথা থাকে?

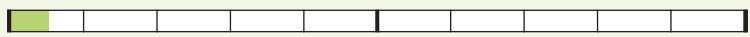


15 - 20 জন করেন

80 - 85 জন করেন না

কতজনের শরীরে 6 সপ্তাহ ধরে বিঁবিঁ ধরা ভাব বা অসাড়তা

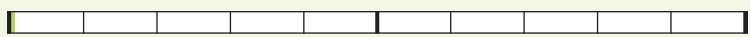
থাকে?



আনুমানিক 5 জন করেন

95 জন করেন না

6 মাস পরে?

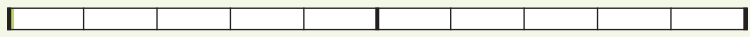


1 জনেরও কম করেন

99 জনের বেশি জন করেন না

প্রতি 1,000 জনের মধ্যে

বছরে কতজনের পায়ে রক্ত জমাট বাঁধে (DVT বা ডীপ ভেইন থ্রোম্বোসিস)?



আনুমানিক 5 জন করেন

আনুমানিক 995 জন করেন না

সাধারণত ঝুঁকির হার প্রতি 1000 জনে 1-2 জন। বয়স বাড়ার সাথে সাথে এই ঝুঁকি বাড়তে থাকে।

৪ অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ

কোন বিকল্পগুলো আপনি বিবেচনা করছেন?

এই বিকল্পগুলো পরখ করেছেন এমন কাউকে কি আপনি চেনেন?

আপনার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো কী?

আপনি আবার পৃষ্ঠা 4 দেখতে পারেন

যেমন, আলসারের ব্যাপারে সহযোগিতা, দ্রুত চিকিৎসা গ্রহণ।

আমার স্বাস্থ্য কর্মীর জন্য প্রশ্ন

এগুলো আপনার যেকোনো উদ্বেগ সম্পর্কে হতে পারে, যেমন চিকিৎসা হতে আপনি কী ফলাফল আশা করেন, এরপরে কী ঘটবে।

আপনার সিদ্ধান্ত

প্রতিটি চিকিৎসা পদ্ধতির সম্ভাব্য সুবিধা ও ঝুঁকি সম্পর্কে আমি যথেষ্ট জানি	হ্যাঁ/ না
কোন সম্ভাব্য সুবিধা ও ঝুঁকিগুলো আমার কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সে সম্পর্কে আমার স্পষ্ট ধারণা আছে	হ্যাঁ/ না
সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য আমি যথেষ্ট পরিমাণ সহায়তা ও পরামর্শ পেয়েছি	হ্যাঁ/ না
আমার জন্যে সবচেয়ে ভালো চিকিৎসা পদ্ধতিটি সম্পর্কে আমি নিশ্চিত	হ্যাঁ/ না
এই সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য আমার আরো তথ্য প্রয়োজন	হ্যাঁ/ না
আমি আমার পরবর্তী করণীয় সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিয়েছি	হ্যাঁ/ না

আপনার ডাক্তার আপনাকে যা জিজ্ঞেস করতে পারেন:

- আপনার প্রেসক্রিপশন ও ডোজগুলির একটি তালিকা (আপনি আপনার প্রেসক্রিপশনের পুনরাবৃত্তি করতে পারেন)
- আপনার বর্তমান চিকিৎসা কোনটি
- আপনার কোনো অ্যালার্জি আছে কিনা
- বাড়িতে আপনার সহযোগিতা আছে অথবা চিকিৎসার পর আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার জন্য কেউ আছে কিনা

9 যোগাযোগ ও পরবর্তী পদক্ষেপ

যোগাযোগ

জিপির নাম	যোগাযোগের বিবরণ
.....
সার্জনের নাম	যোগাযোগের বিবরণ
.....
ভাসকুলার নার্সের নাম	যোগাযোগের বিবরণ
.....
কমিউনিটি / ডিস্ট্রিক্ট নার্সের নাম	যোগাযোগের বিবরণ
.....
আঘাত / কম্প্রেশন নার্সের নাম	যোগাযোগের বিবরণ
.....
জরুরি অবস্থায় যাকে ফোন করতে হবে	যোগাযোগের বিবরণ
.....

পরবর্তী পদক্ষেপ

তারিখ	পরবর্তীতে কী হবে (চিকিৎসা/পরীক্ষা?)
.....
আমাকে পরে কবে নিরীক্ষা করা হবে?	আজ আমার সিদ্ধান্ত কী?
.....
তারিখ	পরবর্তীতে কী হবে (চিকিৎসা/পরীক্ষা?)
.....
আমাকে পরে কবে নিরীক্ষা করা হবে?	আজ আমার সিদ্ধান্ত কী?
.....
তারিখ	পরবর্তীতে কী হবে (চিকিৎসা/পরীক্ষা?)
.....
আমাকে পরে কবে নিরীক্ষা করা হবে?	আজ আমার সিদ্ধান্ত কী?
.....

10 আরো তথ্য

আরো তথ্যের জন্য আমি কোথায় যেতে পারি?

Leg Club

www.legclub.org/

NHS

www.nhs.uk/conditions/varicose-veins/

আমার পায়ে ব্যথা লাগে কেন?

ভিডিও <https://youtu.be/L8hWhR7aq1M>

Animated explainer

<https://zerotofinals.com/surgery/vascular/varicoseveins/>

Vascular Research UK YouTube channel

www.youtube.com/@VascularResearchUK

Legs Matter

www.legsmatter.org

Circulation Foundation

www.circulationfoundation.org.uk

Leg Ulcer Forum

www.legulcerforum.org

আমরা আমাদের পরিসংখ্যান কোথা থেকে পেয়েছি?

কতজন লোকের ভ্যারিকোজ শিরা রয়েছে?

1999 সালে 1566 জনের 'এডিনবোরো ভেইন স্টাডি': <https://doi.org/10.1136/bmj.318.7180.353> এবং আরেকটি ফ্রান্সের 2004 সালে 2000 জনের: <https://doi.org/10.1016/j.jvs.2004.07.025>

তাদের মধ্যে কতজনের ত্বকে পরিবর্তন ঘটেছে?

উপরের ফ্রান্সের গবেষণা সেই সাথে 2008 সালে 3072 জনের 'বন ভেইন স্টাডি': <https://doi.org/10.1016/j.jvs.2008.04.029>

তাদের মধ্যে কতজনের ত্বকে আলসার হয়?

2013 সালের NICE ক্লিনিকাল গাইডেন্স 168: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg168/evidence/full-guideline-pdf-191485261>

চিকিৎসাগুলো কতটা কার্যকর:

ত্বকের আলসারের ফিরে আসা রোধ করা: 2014 সাল পর্যন্ত গবেষণার পর্যালোচনা থেকে যারা কিছুই করেননি তাদের বিষয়ে তথ্য: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002303.pub3>; 2007 সাল থেকে যুক্তরাজ্যের 500 জনের উপর ESCHAR গবেষণা থেকে যারা কম্প্রেশন স্টকিং পরেছেন তাদের ব্যাপারে: <https://doi.org/10.1136/bmj.39216.542442.BE>; 2018 সাল থেকে যুক্তরাজ্যে 450 জনের EVRA গবেষণা থেকে যারা সার্জারি চিকিৎসা নিচ্ছেন তাদের বিষয়ে তথ্য: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1801214>

উপসর্গ কমানো: 2015 সালে 279 জনের গবেষণা থেকে যারা কিছুই করছেন না তাদের বিষয়ে তথ্য: <https://doi.org/10.1016/j.jvs.2015.06.111> এবং 1997 সাল থেকে 114 জনের একটি গবেষণা: <https://www.jstor.org/stable/44994981>; যারা কম্প্রেশন স্টকিং পরেছেন তাদের ব্যাপারে, 1997 সালের 114 জনের উপর গবেষণা এবং 2006 সালের REACTIV গবেষণায় বিভিন্ন গ্রুপে 1000 জন রোগীর বিষয়ে: <https://doi.org/10.3310/hta10130>; যারা সার্জারি চিকিৎসা নিচ্ছেন তাদের ব্যাপারে 2013 সালে 1000 জনেরও বেশি রোগীর উপর NHS ডেটা (PROMS): <https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/ukgwa/20180307183903/http://digital.nhs.uk/catalogue/PUB14174> এবং উপরে থেকে 2015 সালের 279 জনের উপর গবেষণা।

চিকিৎসার খুঁকিসমূহ:

বির্বি ধরা ভাব অথবা অসাড়া: 2013 সালের NICE ক্লিনিকাল গাইডেন্স 168: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg168/evidence/full-guideline-pdf-191485261>

ক্ষত: 2016 সালের 77 জনের উপর একটি গবেষণা: <https://doi.org/10.1177/0268355516635386>

ব্যথা: উপরে 2016 সালের 77 জনের উপর গবেষণা, উপরে 2015 সালের 279 জনের উপর গবেষণা এবং 2014 সালের 235 জনের উপর গবেষণা: <https://doi.org/10.1177/0268355513497709>

ভ্যারিকোজ শিরার ফিরে আসার সম্ভাবনা: 2021 সাল পর্যন্ত গবেষণার পর্যালোচনা: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005624.pub4>

পায়ে রক্ত জমাট বাঁধা: 2013 সাল থেকে তথ্য ও গবেষণার একটি পর্যালোচনা: <https://doi.org/10.1177/0268355512475121> Data from 261,169 procedures যুক্তরাজ্যে, 2017 সালে: <https://doi.org/10.1024/0301-1526/a000656>

স্বার্থের বিরোধ সংক্রান্ত ঘোষণার জন্য, সিরিজের অন্যান্য সিদ্ধান্ত সহায়ক টুল দেখতে

বা এটি কিভাবে তৈরি করা হয়েছে খুঁজে বের করতে দেখুন:

<https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making/decision-support-tools/>

উইন্টন সেন্টার ফর রিস্ক অ্যান্ড এভিডেন্স

কমিউনিকেশন এবং NHS ইংল্যান্ড দ্বারা প্রস্তুতকৃত

সর্বশেষ আপডেটের তারিখ: অক্টোবর 2023

অর্থায়ন: NHS ইংল্যান্ড

এই সিদ্ধান্ত বিষয়ক সহায়িকাটি রোগী ও স্বাস্থ্য কর্মীর দেওয়া তথ্য দিয়ে তৈরি করা হয়েছে।