

# ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ: ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ

## ਇਹ ਪਰਚਾ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਹੈ?

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਪੰਨੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੰਨੇ ਹਨ।

**ਪੰਨਾ 1 - 4**  
ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਬਾਰੇ

**ਪੰਨਾ 5 - 7**  
ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

**ਪੰਨੇ 4, 7 ਅਤੇ 8**  
ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋ

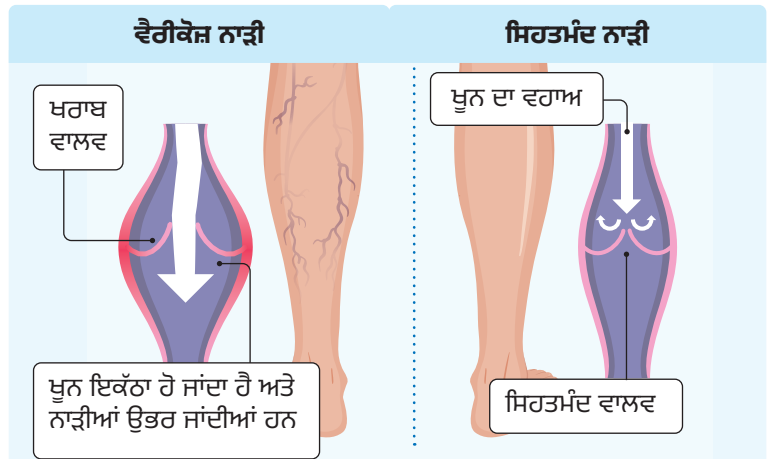
**ਪੰਨੇ 4, 8 ਅਤੇ 9**  
ਪੰਨੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

## ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਸੁੱਜੀਆਂ, ਵਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਲਵ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਅਲਸਰ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਪੰਨਾ 3)।

ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ।



ਛੋਟੀਆਂ ਲਾਲ, ਨੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

**ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ**



**ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼**



**ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**



**ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹਟਾਓ**



## ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਥਕਾਵਟ, ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਦਰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਦਰਦਾਇਕ ਲੱਤਾਂ।
- ਸੁੱਜੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਗਿੱਟੇ (ਐਡੀਮਾ)।
- ਹੇਠਲੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਚੰਬਲ।
- ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਾਲ ਜਾਂ ਭੂਰਾ ਰੰਗ।
- ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- ਅਲਸਰ, ਫੋੜੇ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਖੂਨ ਵਗਾਣਾ।
- ਨਾੜੀਆਂ ਜੋ ਗਰਮ, ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹਨ (ਫਲੋਬਿਟਿਸ)।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਲਗਭਗ **ਹਰ 100 ਵਿੱਚੋਂ 45 - 65** ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ **ਲੱਛਣ ਹਨ, 35 - 55** ਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

**ਲੱਛਣ** ਇੱਕ ਲੱਤ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## 2 ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਖੂਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਧਮਨੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਮਨੀਆਂ ਖੂਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾੜੀਆਂ ਖੂਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦਿਲ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

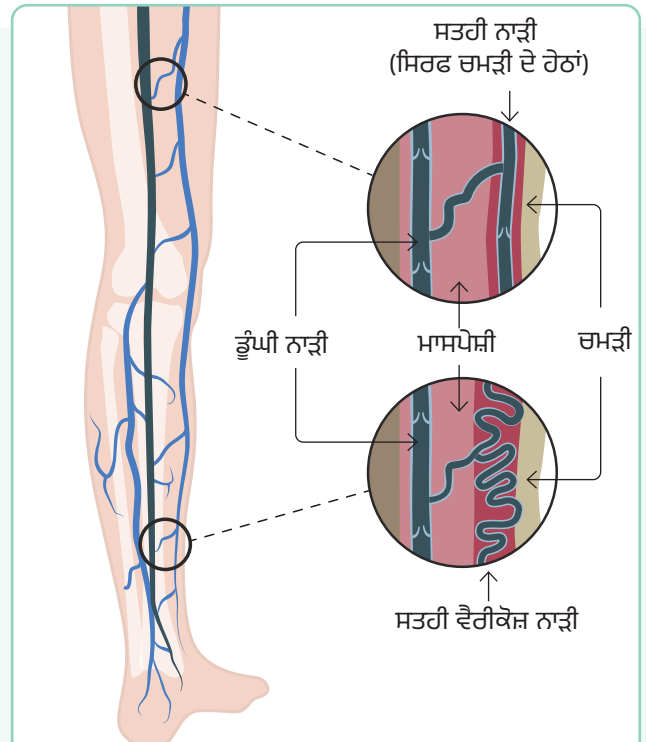
ਖੂਨ ਦਿਲ ਤੋਂ ਉੱਚ ਦਬਾਅ 'ਤੇ ਧਮਨੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪੰਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਖੂਨ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾਜ਼ੁਕ ਵਾਲਵ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਵਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵਾਲਵ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਫਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।** ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਖੂਨ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਉਭਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਸਤਰੀ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫੁੰਘੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ ਅਤੇ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਚਮੜੀ ਪਤਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਖੁਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ।

**ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ:**

- ਉਸ ਅੰਗ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਫੇ ਦੀ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਲੇਟਣਾ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਕਰੋ)।
- ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪਿੰਨ ਹੋਲ) 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਬਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਿੰਟ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਜੇਕਰ 20 - 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ A&E ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਰ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਪਹਿਨੋ।
- ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਾੜੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰੈਫਰਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਪੰਨਾ 5) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ **ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਿੰਗ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ। ਸੁੱਜਿਆ, ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜ (ਪੰਨਾ 6) ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਮੈਂਨੂੰ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈ?

ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹਨ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ
- ਉਦਾ. DVT (ਫੁੰਘੀ ਨਾੜੀ ਬ੍ਰੋਮਬਸਿਸ)

### 3 ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਫੋੜੇ

#### ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਫੋੜੇ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀ ਹਨ।

ਉਹ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਹਨ।

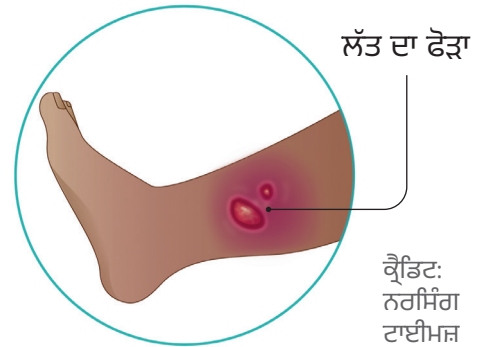
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਉਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੋੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਘੁੰਮਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਦਬੂ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੋੜੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਅਲਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹਰ 100 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, **ਅਲਸਰ 25 - 70 ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ **ਆਪਣੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ** ਅਤੇ **ਲਗਭਗ 10** ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਪੰਨਾ 7)।



ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹਰ 100 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ **1 - 5** ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਲਸਰ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਅਲਸਰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਦਬਾਅ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਚਮੜੀ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਲਸਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਮੇਰੇ ਅਲਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ?

ਫੋੜੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਲਾਜ ਲਈ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਤ ਦੇ ਅਲਸਰ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਮਾਹਰ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਗੇ।

### ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅਲਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋੜਾ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਵੈਸਕੁਲਰ ਸੇਵਾ ਲਈ ਭੇਜ ਦੇਣਗੇ। ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਪੰਨਾ 6)।

### ਮੇਰੇ ਅਲਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

- ਫੋੜੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਫੋੜੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਰੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਡਰੈਸਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲਸਰ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ (ਪੰਨਾ 6)।

### ਆਪਣੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ (ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਡੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਬਹੁਤ ਅਸਹਿਜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

## 4 ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਇਹ ਪੰਨਾ ਉਦੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਿਆਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ

ਮੈਨੂੰ ਹਨ:

- ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ
- ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਗਰਮ, ਲਾਲ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ (ਫਲੇਬਿਟਿਸ)
- ਥੱਕੀਆਂ, ਧੜਕਦੀਆਂ, ਦਰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਦਰਦਾਇਕ ਲੱਤਾਂ ਜੋ ਠੀਕ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ
- ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਪੈਚ
- ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਸੱਟ ਜੋ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹਨ
- ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਵੇਨ ਐਕਜ਼ੀਮਾ (ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਜੋ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ)
- ਸੁੱਜੀਆਂ ਲੱਤਾਂ (ਐਡੀਮਾ) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਰਹੇ ਹੋ
- ਚਮੜੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਔਖਾ ਹੈ
- ਸੁੱਜੀਆਂ ਲੱਤਾਂ (ਐਡੀਮਾ) ਸਵੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲਾਲ ਭੂਰੇ ਧੱਬੇ
- ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸੁੱਜੀਆਂ ਲੱਤਾਂ (ਐਡੀਮਾ)

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 'X' ਲਗਾਓ

	ਨਹੀਂ/ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ←	ਹਾਂ/ਬਹੁਤ ਕੁਝ →
ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਮੇਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ	[ ]	[ ]
ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ	[ ]	[ ]

## ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਕੰਮ/ਸਕੂਲ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

## 5 ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿਵਾਉਣਗੀਆਂ। ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਲੱਛਣ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ



#### ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਰਗੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਬਦਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ।

### ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਖੁਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ



#### ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿਵਾਉਣਗੀਆਂ।

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਖੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਦਾਂ 'ਤੇ ਪੱਥਰ ਮਾਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰੋ - ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸੋਫੇ ਦੀ ਬਾਂਹ 'ਤੇ, ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼



#### ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿਵਾਉਣਗੀਆਂ।

ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ)
- ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼ ਨੁਸਖੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਮਾਪਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ, ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਸੰਕੁਚਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

- ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਬਾਅ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਕਿੰਗ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 3 - 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹੋ।
- ਉਹ ਸਪੋਰਟ ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼ ਜਾਂ ਫਲਾਈਟ ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

## 6 ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ

### ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਇਲਾਜ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਇਲਾਜ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ **ਐਂਡੋਥਰਮਲ ਐਬਲੇਸ਼ਨ (ਹੀਟ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ) + ਫਲੇਬੈਕਟੋਮੀ (ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ)** ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਜਾਂ ਬਲਾਕ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਉਸ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਤਜਰਬਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਨਾੜੀਆਂ ਥਾਂ ਲੈ ਲੈਣਗੀਆਂ।**

### ਐਂਡੋਥਰਮਲ ਐਬਲੇਸ਼ਨ (ਹੀਟ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ)



- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕੱਟ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟਾ ਜੰਤਰ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਡਿਵਾਈਸ ਬੰਦ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਧਾਤ ਦੀ ਕੋਇਲ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ (ਰੇਡੀਓਫ੍ਰੀਕੁਐਂਸੀ) ਨਾਲ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਇੱਕ ਲੇਜ਼ਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੱਤ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਿਯਮਤ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦਰਦ ਨਾ ਕਰੇ।

• ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ 45-60 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

• ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ 1 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

• ਤੁਸੀਂ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਫਲੇਬੈਕਟੋਮੀ



- ਫਲੇਬੈਕਟੋਮੀ ਵਿੱਚ ਨਾੜੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪੰਕਚਰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ।

• ਤੁਹਾਨੂੰ 5 - 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਡਰੈਜਿੰਗ ਪਹਿਨਣੀ ਪਵੇਗੀ।

• ਤੁਸੀਂ 1 - 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

• ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਟਾਪ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ) ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।

• ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਰਸਾਇਣਕ ਇਲਾਜ



ਰਸਾਇਣਕ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।

1. ਫੋਮ ਸਕਲੇਰੋਥੈਰੇਪੀ ਨਾੜੀ ਦੀ ਕੰਧ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਚਿਪਕਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਮਕੈਨੀਕਲ ਐਬਲੇਸ਼ਨ ਉਹੀ ਰਸਾਇਣ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਤਾਈ ਵਾਲੀ ਤਾਰ ਨਾਲ।
3. ਸਾਇਨੋਆਕਰਾਈਲੇਟ (ਹੁੰਦ) ਇੱਕ 'ਸੁਪਰ ਹੁੰਦ' ਹੈ, ਜੋ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

**ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਕੀੜੀਆਂ ਲੜਦੀਆਂ, ਬੇਅਰਾਮੀ, ਕਠੋਰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

### ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ



ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਕੱਟ ਲਗਾਉਣੇ ਅਤੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸੌ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਜਨਰਲ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ), ਜਾਂ ਕਮਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

# 7 ਇਲਾਜ ਕਿੰਨਾ ਕਾਰਗਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਕੀ ਹਨ?

ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ (ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣਾ)।

ਹਰੇਕ 100 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ

	ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ	ਸਟੇਕਿੰਗਜ਼	ਇਲਾਜ (ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣਾ)
ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?	ਲਗਭਗ 5 ਕਰਦੇ ਹਨ 95 ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	30 - 50 ਕਰਦੇ ਹਨ 50 - 70 ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	80 - 85 ਕਰਦੇ ਹਨ 15 - 20 ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਸਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਅਲਸਰ ਹਨ	25 - 70 ਕਰਦੇ ਹਨ 30 - 75 ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	30 ਕਰਦੇ ਹਨ 70 ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	ਲਗਭਗ 10 ਕਰਦੇ ਹਨ 90 ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
1 ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸੀ?	25 - 70 ਕਰਦੇ ਹਨ 30 - 75 ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	30 ਕਰਦੇ ਹਨ 70 ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	ਲਗਭਗ 10 ਕਰਦੇ ਹਨ 90 ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
4 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸੀ?	ਕੋਈ ਡਾਟਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ	55 ਕਰਦੇ ਹਨ 45 ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	30 ਕਰਦੇ ਹਨ 70 ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

## ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ (ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣਾ)



ਹਰੇਕ 100 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ	
ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?	15 - 25 ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 75 - 85 ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜੋ ਲਗਭਗ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?	25 ਕਰਦੇ ਹਨ 75 ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ 1 - 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਦਰਦ ਹੈ?	15 - 20 ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 80 - 85 ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਕਿੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀੜੀਆਂ ਲੜਦੀਆਂ ਜਾਂ ਲਈ ਸੁੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੈ?	ਲਗਭਗ 5 ਕਰਦੇ ਹਨ 95 ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ?	1 ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ 99 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਹਰੇਕ 1,000 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ	
ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ (DVT ਜਾਂ ਡੂੰਘੀ ਨਾੜੀ ਬ੍ਰੋਮਬਸਿਸ) ਮਿਲਦਾ ਹੈ?	ਲਗਭਗ 5 ਕਰਦੇ ਹਨ ਲਗਭਗ 995 ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ

ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਹਰ 1000 ਵਿੱਚ 1 - 2 ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## 8 ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

### ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੈ?

### ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ **ਪੰਨਾ 4**

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫੋੜੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ, ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ।

### ਮੇਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲਈ ਸਵਾਲ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅੱਗੋਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ

ਮੈਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪਤਾ ਹੈ	ਹਾਂ / ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ	ਹਾਂ / ਨਹੀਂ
ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਹੈ	ਹਾਂ / ਨਹੀਂ
ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਹੈ	ਹਾਂ / ਨਹੀਂ
ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	ਹਾਂ / ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੋਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ	ਹਾਂ / ਨਹੀਂ

### ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੁਹਰਾਓ ਨੁਸਖਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਮੌਜੂਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਹੈ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਮਦਦ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਦਦ ਹੈ



## 9 ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ

### ਸੰਪਰਕ

ਜੀ ਪੀ ਦਾ ਨਾਮ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ
.....	.....
ਸਰਜਨ ਦਾ ਨਾਮ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ
.....	.....
ਵੈਸਕੂਲਰ ਨਰਸਾਂ ਦਾ ਨਾਮ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ
.....	.....
ਕਮਿਊਨਿਟੀ/ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਨਰਸ ਦਾ ਨਾਮ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ
.....	.....
ਜ਼ਖ਼ਮ/ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਨਰਸ ਦਾ ਨਾਮ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ
.....	.....
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ
.....	.....

### ਅਗਲੇ ਕਦਮ

ਮਿਤੀ	ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ (ਇਲਾਜ ਟੈਸਟ?)
.....	.....
ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?	ਅੱਜ ਮੇਰਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀ ਹੈ?
.....	.....
ਮਿਤੀ	ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ (ਇਲਾਜ ਟੈਸਟ?)
.....	.....
ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?	ਅੱਜ ਮੇਰਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀ ਹੈ?
.....	.....
ਮਿਤੀ	ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ (ਇਲਾਜ ਟੈਸਟ?)
.....	.....
ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?	ਅੱਜ ਮੇਰਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀ ਹੈ?
.....	.....

# 10 ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

## ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

<p><b>ਲੇਗ ਕਲੱਬ</b> www.legclub.org/</p> <p><b>NHS</b> www.nhs.uk/conditions/varicose-veins/</p> <p><b>ਮੇਰੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਕਿਉਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ?</b> ਵੀਡੀਓ <a href="https://youtu.be/L8hWhR7aq1M">https://youtu.be/L8hWhR7aq1M</a></p> <p><b>ਐਨੀਮੇਟਡ ਵਿਆਖਿਆਕਾਰ</b> <a href="https://zerotofinals.com/surgery/vascular/varicoseveins/">https://zerotofinals.com/surgery/vascular/varicoseveins/</a></p> <p><b>ਵੈਸਕੁਲਰ ਰਿਸਰਚ ਯੂਕੇ ਯੂਟਿਊਬ ਚੈਨਲ</b> www.youtube.com/@VascularResearchUK</p>	<p><b>ਲੈਗਸ ਮੈਟਰ</b> www.legsmatter.org</p> <p><b>ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ</b> www.circulationfoundation.org.uk</p> <p><b>ਲੇਗ ਅਲਸਰ ਫੋਰਮ</b> www.legulcerforum.org</p>
--	---

## ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨੰਬਰ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲੇ?

### ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ?

1999 ਤੋਂ 1566 ਲੋਕਾਂ ਦਾ 'ਐਡਿਨਬਰਗ ਵੀਨ ਸਟੱਡੀ':  
<https://doi.org/10.1136/bmj.318.7180.353> ਅਤੇ 2004 ਤੋਂ 2000 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਫਰਾਂਸ ਤੋਂ:  
<https://doi.org/10.1016/j.jvs.2004.07.025>

### ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ?

ਫਰਾਂਸ ਤੋਂ ਉਪਰੋਕਤ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ 2008 ਤੋਂ 3072 ਲੋਕਾਂ ਦਾ 'ਬੇਨ ਵੇਨ ਸਟੱਡੀ':  
<https://doi.org/10.1016/j.jvs.2008.04.029>

### ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਅਲਸਰ ਹੋਵੇਗਾ?

2013 ਤੋਂ NICE ਕਲੀਨਿਕਲ ਗਾਈਡੈਂਸ 168:  
<https://www.nice.org.uk/guidance/cg168/evidence/full-guideline-pdf-191485261>

### ਇਲਾਜ ਦੇ ਜੋਖਮ:

**ਕੀੜੀਆਂ ਲੜਨਾ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ:** 2013 ਤੋਂ NICE ਕਲੀਨਿਕਲ ਗਾਈਡੈਂਸ 168:  
<https://www.nice.org.uk/guidance/cg168/evidence/full-guideline-pdf-191485261>

**ਜਖਮ ਹੋਣਾ :** 2016 ਤੋਂ 77 ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ:  
<https://doi.org/10.1177/0268355516635386>

**ਦਰਦ:** ਉਪਰੋਕਤ 2016 ਤੋਂ 77 ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ, ਉਪਰੋਕਤ 2015 ਤੋਂ 279 ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ, ਅਤੇ 2104 ਤੋਂ 235 ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ:  
<https://doi.org/10.1177/0268355513497709>

**ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ:** 2021 ਤੱਕ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ:  
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD005624.pub4>

**ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਥੱਕਾ:** 2013 ਤੋਂ ਡੇਟਾ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ:  
<https://doi.org/10.1177/0268355512475121> ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 261, 169 ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਡੇਟਾ, 2017 ਤੋਂ: <https://doi.org/10.1024/0301-1526/a000656>

### ਇਲਾਜ ਕਿੰਨੇ ਕਾਰਗਰ ਹਨ:

**ਚਮੜੀ ਦੇ ਫੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ:** ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਤੋਂ 2014 ਤੱਕ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਡੇਟਾ: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002303.pub3>; 2007 ਤੋਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 500 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ESCHAR ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ: <https://doi.org/10.1136/bmj.39216.542442.BE>; ਸਰਜੀਕਲ ਇਲਾਜ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 2018 ਤੋਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 450 ਲੋਕਾਂ ਦੇ EVRA ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1801214>

**ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ:** 2015 ਤੋਂ 279 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਡੇਟਾ: <https://doi.org/10.1016/j.jvs.2015.06.111> ਅਤੇ 1997 ਤੋਂ 114 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ: <https://www.jstor.org/stable/44994981>; ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 1997 ਤੋਂ 114 ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ 2006 ਤੋਂ REACTIV ਅਧਿਐਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ 1000 ਮਰੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: <https://doi.org/10.3310/hta10130>; ਸਰਜੀਕਲ ਇਲਾਜ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 2013 ਵਿੱਚ 1000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ NHS ਡੇਟਾ (PROMS): <https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/ukgwa/20180307183903/> <http://digital.nhs.uk/catalogue/PUB14174> ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਉੱਪਰੋਂ 2015 ਤੋਂ 279 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ

**ਹਿੱਤਾਂ ਦੇ ਟਕਰਾਅ ਦੀਆਂ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ ਲਈ, ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਫੈਸਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਟੂਲ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:**  
<https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making/decision-support-tools/>

ਵਿੰਟਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਰਿਸਕ ਐਂਡ ਐਵੀਡੈਂਸ ਕਮਿਊਨਿਕੇਸ਼ਨ  
ਅਤੇ NHS ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ  
ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਅਕਤੂਬਰ 2023  
ਫੰਡਿੰਗ: NHS ਇੰਗਲੈਂਡ  
ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੱਗਰੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਇੰਪ੍ਰੋਟ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ।