غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کے علاج کے متعلق فیصلہ کرنا

یہ اشتہار کیا ہے؟

یہ اشتہار غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کے معالجوں کے متعلق فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ آپ اسے اپنی اگلی اپائنٹمنٹ کے سلسلے میں تیار ہونے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ ایسے صفحات ہیں جنہیں آپ پُر کر سکتے ہیں اور ایسے صفحات ہیں جو معالجوں کے متعلق وضاحت کرتے ہیں۔

صفحات 1 – 4
غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کے بارے میں

صفحات 5 – 7
علاج کے آپشنز

صفحات 4، 7 اور 8
اپنے GP کے ساتھ استعمال کریں

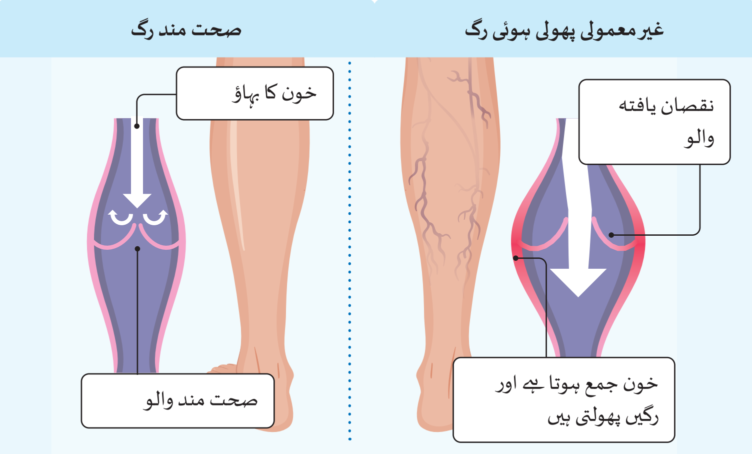
صفحات 4، 8 اور 9
وہ صفحات جو آپ پُر کر سکتے ہیں

خم پذیر رگیں کیا ہیں؟

غیر معمولی پھولی ہوئی رگیں سوجی ہوئی، بڑی رگیں ہوتی ہیں۔ یہ اس وقت بنتی ہیں جب رگوں میں موجود والوز کو نقصان پہنچتا ہے اور وہ ٹھیک طریقے سے کام نہیں کرتے۔

یہ **علامات** اور کبھی کبھار **السر** کہلائے جانے والی سنگین سوجن کی وجہ بن سکتے ہیں (صفحہ 3)۔

یہ عموماً ٹانگوں میں ہوتے ہیں۔ کبھی کبھار یہ سطح پر ہوتے ہیں جہاں آپ انہیں دیکھ سکتے ہیں، کبھی کبھار یہ ان رگوں میں ہوتے ہیں جنہیں آپ نہیں دیکھ سکتے۔



چھوٹی سرخ، نیلی یا جامنی پتلی رگیں غیر معمولی پھولی ہوئی رگیں **نہیں** ہوتیں۔

علاج کے آپشنز

کچھ نہ کرنا - آپ ہمیشہ کوئی علاج نہ کروانے کا انتخاب کر سکتے ہیں

دباؤ ڈالنے والے اسٹاکنگز تاکہ علامات کے حوالے سے مدد ہو

علامات کے حوالے سے مدد کے لیے وہ چیزیں جو آپ خود کر سکتے ہیں

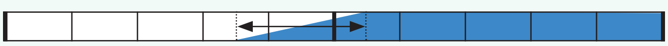
غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کا علاج یا انہیں نکالنے کا طریقہ

علامات کیا ہیں؟

- ٹانگوں کا تھکنا، پھڑکنا، درد کرنا یا تکلیف دہ ہونا۔
- ٹانگوں یا ٹخنوں کا سوجنا (آڈیما)۔
- ٹانگ کے زیریں حصے پر خارش والے دھپڑ یا ایکزیما۔
- ٹخنے کی جلد پر سرخ یا بھورا رنگ۔
- جلد کو چھونا مشکل ہو جانا۔
- السر، سوجن جو آسانی سے ٹھیک نہیں ہوتی۔
- خون بہنا۔
- رگیں جو گرم، نرم اور سرخ (فلیبیٹس) ہیں۔

کیا مجھے علاج کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کی غیر معمولی پھولی ہوئی رگیں علامات کی وجہ نہیں بن رہیں تو ان کے بارے میں فکرمند ہونے کی ضرورت نہیں اور انہیں ان کے حال پر چھوڑا جا سکتا ہے۔



ہر **100** افراد میں سے تقریباً **46 - 65** افراد جو غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کا شکار ہوتے ہیں ان میں **علامات** موجود ہوتی ہیں، **35 - 55** میں نہیں ہوتیں۔

علامات ایک یا دونوں ٹانگوں میں ہو سکتی ہیں۔ آپ میں ایک سے زائد علامت موجود ہو سکتی ہے۔ علامات سامنے آ سکتی اور غائب ہو سکتی ہیں۔

2 غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کے بارے میں مزید

خون جسم میں شریانوں اور رگوں کے ذریعے گردش میں رہتا ہے۔ شریانیں آپ کے دل سے خون لے کر پورے جسم کی طرف جاتی ہیں۔ رگیں دل کی طرف خون واپس لے جاتی ہیں۔

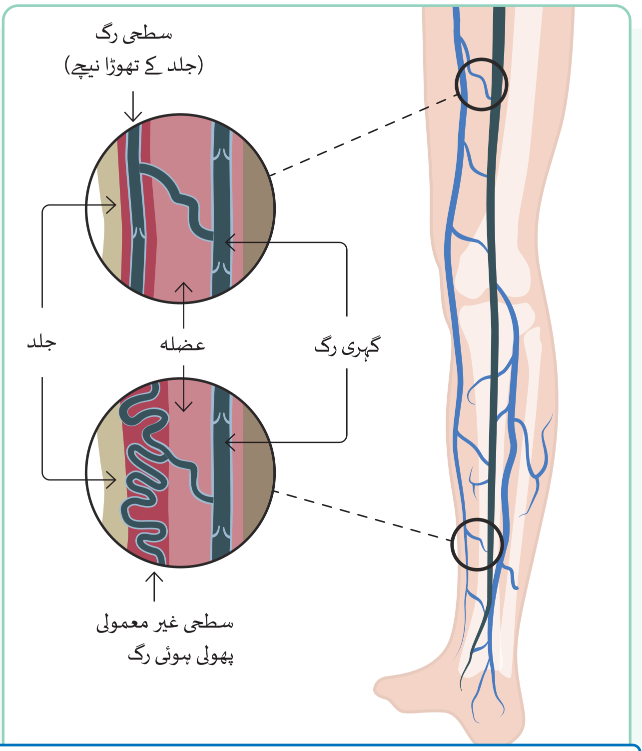
خون شریانوں کے ذریعے دل سے بہت زیادہ دباؤ پر پمپ ہوتا ہے تاکہ وہاں جا سکے جہاں اسے ہونے کی ضرورت ہے۔

لیکن دل کی طرف واپس آنے والا خون کم دباؤ کے تحت ہوتا ہے اور اسے آپ کے **عضلات** کی کچھ مدد درکار ہوتی ہے۔

جب آپ چلتے ہیں، تو عضلات **رگوں کو سکیڑ** دیتے ہیں جس سے خون کو **دل کی طرف واپس پمپ** کرنے میں مدد ملتی ہے۔

جب عضلات پُرسکون ہوتے ہیں، تو رگوں میں موجود نازک **والو** عام طور پر واپس بہنے والے خون کا بہاؤ روک دیتے ہیں۔

غیر معمولی پھولی ہوئی رگیں اس وقت سامنے آتی ہیں جب والوز نقصان یافتہ یا کمزور ہوں اور خون واپس بہہ سکتا ہو۔ خون جمع ہوتا ہے اور رگیں دباؤ کے ساتھ پھول جاتی ہیں۔ یہ عموماً آپ کے لیٹنے پر غائب ہو جاتی ہیں۔



سطحی غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کو نکالنا آپ کے خون کی گردن کو متاثر نہیں کرے گا کیونکہ زیادہ تر خون آپ کی گہری رگوں کے ذریعے گردش کرتا ہے۔

خون بہنا اور غیر معمولی پھولی ہوئی رگیں

شاذ و نادر، غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں سے خون بہہ سکتا ہے۔ یہ اس صورت میں ہو سکتا ہے کہ اگر جلد پتلی ہو یا کوئی چھوٹا کھرنڈ ہو۔ یہ عموماً جلد کے صحت مند ہونے پر رونما نہیں ہوتا۔

یہ خاصا خوفناک ہو سکتا ہے، بہت سا خون بہہ سکتا ہے لیکن اگر ایسا آپ کے ساتھ ہو تو اس سے نبرد آزما ہونا آسان ہے:

- جس ٹانگ سے خون بہہ رہا ہے اسے ہوا میں بلند کریں (مثلاً صوفے کے بازو یا اس سے اونچائی پر ٹانگ رکھ کر نیچے لیٹ جائیں اگر آپ ایسا کر سکیں)۔
- خون بہنے والی جگہ (عموماً چھوٹا سا پن ہول) کو اپنی انگلی سے نرمی سے دبائیں تاوقتیکہ خون بہنا بند ہو جائے۔
اس میں کئی منٹ لگ سکتے ہیں۔
- اگر دباؤ کے 20 - 30 منٹ کے بعد بھی خون بہنا نہیں رکتا، یا آپ ٹھیک محسوس نہیں کر رہے، تو A&E یا یونٹ برائے معمولی چوٹ پر جائیں۔
- جب خون بہنا رک جائے، تو پٹی یا پلاسٹر اور اگر آپ کے پاس موجود ہو تو دباؤ والی اسٹاکنگ لگائیں۔
- اپنے GP کے ساتھ ایک ہنگامی اپائنٹمنٹ لیں جو آپ کے لیے ویسکولر سروس کو ایک فوری ریفرل دے سکتا ہے۔

حمل میں غیر معمولی پھولی ہوئی رگیں

حمل میں غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کا پیش آنا کافی عام ہے۔ آپ بچے کی پیدائش سے صحتیاب ہو جانے تک اپنی علامات (صفحہ 5) کے حوالے سے مدد کے لیے **دباؤ والی اسٹاکنگز** استعمال کر سکتی ہیں۔

پھر آپ دوسرے علاج (صفحہ 6) کے بارے میں سوچ سکتی ہیں اگر یہ تب بھی آپ کے لیے بچے کی پیدائش کے بعد مسئلے کی وجہ رہتی ہیں، مثلاً سوجن، تکلیف یا خارش آمیز۔

میں غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں میں کیسے مبتلا ہوا/ہوئی؟

ہم مکمل طور پر نہیں سمجھتے کہ غیر معمولی پھولی ہوئی رگیں کیوں ہوتی ہیں لیکن ہم یہ جانتے ہیں کہ یہ کافی عام ہیں اگر:

- آپ کے قریبی رشتہ داروں میں کسی کو غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کا مسئلہ ہے
- آپ کا وزن زیادہ ہے
- آپ ایک یا زائد مرتبہ حاملہ ہو چکی ہیں
- مثلاً DVT (گہری رگ میں لوتھڑا)

3 غیر معمولی پھولی ہوئی رگیں اور ٹانگ کے السر

ٹانگ کے السر غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کی ایک سنگین پیچیدگی ہیں۔

یہ جلد میں سوجن یا درزیں ہوتے ہیں۔

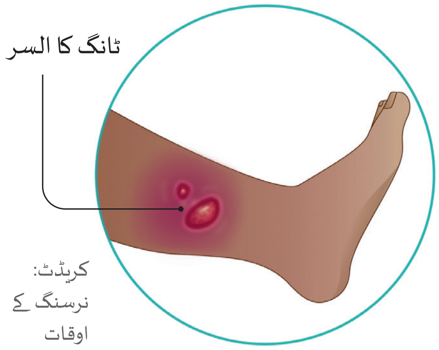
انہیں ٹھیک ہونے میں ہفتوں لگ سکتے ہیں اور کبھی کبھار یہ مکمل طور پر ٹھیک نہیں ہوتے۔ یہ اسی جگہ دوبارہ نمودار ہو سکتے ہیں۔ یہ وقت کے ساتھ زیادہ بڑے اور ٹھیک ہونے میں مشکل ہو سکتے ہیں۔

السرز آپ کی حرکت کو متاثر کر سکتے ہیں، یوں چلنے پھرنے کو مشکل بنا سکتے ہیں۔ ان سے بدبو آ سکتی ہے اور یہ تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔

السر عموماً اس وقت تک ٹھیک نہیں ہوتے جب تک کہ آپ ان کا علاج نہ کریں۔

آپ بیک وقت اپنی رگوں اور اپنے السر کا علاج کروا سکتے ہیں۔

غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کے شکار ہر 100 افراد میں سے، **السر واپس 25 - 70** لوگوں میں عود کر آئے **جنہوں نے اپنی رگوں کا علاج نہیں کروایا** اور **تقریباً 10** افراد میں عود کر آئے **جنہوں نے اپنی رگوں کا علاج کروایا** (صفحہ 7)۔



کریڈٹ: نرسنگ کے اوقات

غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کا شکار ہر 100 میں سے **5 - 1** افراد اپنی زندگی میں **السر** کا شکار ہوں گے

السر کیسے بنتے ہیں؟

غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں میں شدید دباؤ جلد کو متاثر کرتا ہے۔ یہ جلد کے ٹھیک ہونے کو بھی مشکل بناتا ہے اگر اس پر چوٹ لگی ہو کیونکہ خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے۔ السر چھوٹی سی خراش جیسی معمولی چوٹوں سے بھی بن سکتے ہیں۔

میرے السر کا علاج کون کرے گا؟

السر سنگین اور علاج میں پیچیدہ ہوتے ہیں۔

آپ اپنی ٹانگ کے السر کے لیے ایک سے زائد افراد سے ملیں گے بشمول: آپ کا ڈاکٹر، اسپیشلسٹ نرسز اور کمیونٹی کی معاونتی ٹیم۔

وہ آپ کے لیے نگہداشت کا پلان بنائیں گے۔

اگر مجھے السر ہو تو مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

علاج شروع کرنے کے لیے جتنا جلدی ہو سکے اپنے GP سے ملاقات کریں۔ اگر آپ کا السر 2 ہفتوں میں ٹھیک نہیں ہوا تو وہ آپ کو مقامی ویسکولر سروس کو ریفر کریں گے۔ آپ کا علاج جتنا جلدی ہو اتنا ہی اچھا ہوتا ہے۔ وہ آپ کی رگوں کے لیے بھی علاج کی پیشکش کر سکتے ہیں (صفحہ 6)۔

میرے السر کا علاج کیسے ہوگا؟

- السر کو ٹھیک کرنے کے علاج میں اکثر کئی ہفتے یا مہینے لگ جاتے ہیں۔
- السر عموماً علاج کے بغیر ٹھیک نہیں ہوتے۔
- علاج میں خصوصی پٹی اور دباؤ والے اسٹاکنگز شامل ہوتے ہیں۔
- انہیں ہر روز یا ہفتے میں ایک مرتبہ تبدیل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ کام عموماً اسپیشلسٹ نرس انجام دیتے ہیں۔
- پٹی شروع میں تکلیف دہ محسوس ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کا السر غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کی وجہ سے ہے، تو مشورہ یہ ہے کہ آپ اپنی رگوں کا علاج کروائیں (صفحہ 6)۔

اپنے نرسز سے رابطہ کریں اگر:

- آپ میں انفیکشن کی علامات ہیں (آپ ٹھیک محسوس نہیں کرتے یا آپ کو بخار ہے)
- آپ کا لباس نہایت غیر آرام دہ ہے یا آپ کو اپنے پاؤں یا پنجے میں بے حسی یا جھنجھناہٹ محسوس ہوتی ہے

4 آپ کے لیے کیا اہم ہے؟

جب آپ اپنے ڈاکٹر، نرس یا اسپشلسٹ سے بات کرتے ہیں تو یہ صفحہ مفید ہو سکتا ہے۔ یہ آپ کو یہ سمجھنے اور وضاحت کرنے میں مدد دے سکتا ہے کہ آپ کی غیر معمولی پھولی ہوئی رگیں آپ کی زندگی کو کیسے متاثر کر رہی ہیں۔

ان بیانات کو نشان زد کریں جن کا اطلاق آپ پر ہوتا ہے

میں:

- ☐ ظاہری غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کا/کی شکار ہوں
- ☐ ٹانگوں میں تھکاوٹ، پھڑکنے، درد یا تکلیف کا/کی شکار ہوں جو وقت بے وقت ہوتی ہے
- ☐ خارش والے دھپڑ
- ☐ غیر معمولی پھولی ہوئی رگ کے ایکزیما کا/کی شکار ہوں (ایکزیما جو باقی پورے جسم پر نہیں لیکن صرف ٹانگوں پر ہوتا ہے)
- ☐ ایسی جلد کا/کی حامل ہوں جسے چھونا مشکل ہے
- ☐ ٹخنے سے اوپر سرخی مائل / بھورے دھبے کا/کی حامل ہوں
- ☐ گرم، ٹانگوں پر سرخ غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں (فلیبیٹس) کا/کی شکار ہوں
- ☐ خون بہنا
- ☐ ایسے زخم یا خراشیں جو ٹھیک ہونے میں وقت لگاتی ہیں
- ☐ اگر آپ بہت دیر تک اپنے پاؤں پر دباؤ ڈالتے ہیں تو ٹانگوں کی سوجن (آڈیما)
- ☐ صبح پہلی چیز ٹانگوں کی سوجن (آڈیما)
- ☐ پورا دن ٹانگوں کی سوجن (آڈیما)

ان میں سے کیا چیز آپ کو سب سے زیادہ متاثر کر رہی ہے؟ ....

....

جہاں آپ پر قابل اطلاق ہو وہاں '✘' لگائیں

	نہیں/بالکل نہیں ←	→ جی ہاں/بہت زیادہ
میری علامات میری دماغی صحت کو متاثر کر رہی ہیں	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
میں روزمرہ زندگی میں جو کر سکتا/سکتی ہوں میری علامات اسے متاثر کر رہی ہیں	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐

آپ کو کس حوالے سے مدد درکار ہے؟

- کام/اسکول
- جسمانی سرگرمی
- گھر کا کام
- خاندان کی نگہداشت
- دیگر سرگرمیاں

5 میں خود سے کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

اس صفحے پر موجود چیزیں علامات کے حوالے سے مدد کر سکتی ہیں لیکن ان سے غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں سے چھٹکارا نہیں ملے گا۔ غیر معمولی پھولی ہوئی رگیں از خود ختم نہیں ہو جائیں گی۔

علامات وقت بے وقت سامنے آ سکتی ہیں اور کچھ دنوں میں باقی دنوں کی بہ نسبت زیادہ بگڑ سکتی ہیں۔
کبھی کبھار علامات کو طبی توجہ درکار ہوتی ہے۔

کچھ نہ کرنا

آپ ہمیشہ علاج نہ کروانے کا انتخاب کر سکتے ہیں

- علامات بہتر ہو سکتی یا بگڑ سکتی یا ویسی ہی رہ سکتی ہیں، اگر آپ علاج نہ کروانے کا انتخاب کرتے ہیں۔
- آپ پیچیدگیوں جیسا کہ جلد کے نقصان کا شکار ہو سکتے ہیں، جو ناقابل واپسی نقصان بن سکتا ہے۔

وہ چیزیں جو میں خود کر سکتا/سکتی ہوں

ان سے علامات میں بہتری میں مدد مل سکتی ہے لیکن یہ غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں سے چھٹکارا نہیں دلائیں گی۔

اس حوالے سے یہ جاننے کے لیے زیادہ تحقیق موجود نہیں کہ آیا یہ مدد کر سکتی ہیں۔

- زیادہ دیر تک ایک ہی جگہ پر کھڑے رہنے یا بیٹھنے سے اجتناب کریں۔ حرکت کے بغیر کھڑے رہنے یا بیٹھنے سے رگوں پر دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔ مختصر وقت کی چہل قدمی کریں یا کھڑے ہوتے ہوئے اپنے پنجوں پر دباؤ ڈالیں۔
- اپنی ٹانگوں کو بلند کریں - اپنی ٹانگوں کو اٹھا کر، مثال کے طور پر شام میں صوفے کے بازو پر رکھیں جس سے دن میں سامنے آنے والی علامات کے ٹھیک ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔

دباؤ والے اسٹاکنگز

ان سے علامات میں مدد مل سکتی ہے لیکن یہ غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں سے چھٹکارا نہیں دلائیں گی۔

اسٹاکنگز کی تجویز صرف اس صورت میں دی جاتی ہے اگر:

- آپ کے لیے دیگر معالجے موزوں نہیں (اگلے صفحے پر وضاحت کی گئی ہے)
- آپ اگلے صفحے پر موجود معالجوں میں سے کوئی علاج نہیں کروانا چاہتے

اسٹاکنگز نسخے پر دی جاتی ہیں۔ آپ کی پیمائش کرنے اور کسی نگہداشت صحت کے پیشہ ور ماہر جیسا کہ آپ کے فارماسسٹ یا اسپیشلسٹ نرس کی جانب سے اسے فٹ کیے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ مختلف سائزوں، لمبائیوں اور دباؤ کی قوتوں کے ساتھ دستیاب ہوتے ہیں۔

انہیں پہننا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کا نگہداشت صحت کا پیشہ ور ماہر بتائے گا کہ کیا کرنا ہے۔

- دباؤ والے اسٹاکنگز آپ کے ٹخنے پر سب سے زیادہ دباؤ ڈالتے ہیں۔ دباؤ بتدریج کم ہوتا اور آپ کی ٹانگ کی طرف منتقل ہوتا ہے۔ اسٹاکنگز کے بالائی حصے میں سب سے کم دباؤ ہوتا ہے۔ آپ انہیں پورا دن پہنتے ہیں اور سوتے وقت اتارتے ہیں۔ آپ انہیں ہر 3 - 6 ماہ میں تبدیل کرتے ہیں۔
- یہ معاونتی اسٹاکنگز یا فلائیٹ اسٹاکنگز سے مختلف ہوتے ہیں۔

6 غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کو نکالنے کا علاج

اس صفحے پر موجود معالجے غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں اور علامات سے چھٹکارا دلانے میں مدد دے سکتے ہیں۔

آپ کا اسپیشلسٹ آپ کی رگوں کے لیے موزوں ترین علاج کی پیشکش کرے گا۔

یہ عموماً **اینڈوتھرمل ایبلیشن (حرارت کے علاج) کے ساتھ رگوں کو بند یا مسدود کرنے + فلیبیکٹومی (رگیں نکالنے)** پر مشتمل ہوتا ہے۔

کبھی کبھار آپ کو ایک مختلف آپشن کی پیشکش کی جاتی ہے جو آپ کی رگوں کے پیٹرن کے لیے بہتر طور پر موزوں ہوتا ہے۔
یا کیونکہ آپ کے اسپیشلسٹ کو اس طرح کے علاج کا زیادہ تجربہ ہوتا ہے۔

اگر آپ ایسے علاج کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں جس کی آپ کو پیشکش نہیں کی گئی، تو اپنے اسپیشلسٹ سے بات کریں۔
وہ آپ کو کسی دوسرے مرکز یا ڈاکٹر کے پاس ریفر کر سکتے ہیں۔

**غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کو بند کرنا یا نکالنا بعد ازاں آپ کے خون کی گردش کو متاثر نہیں کرے گا۔
آپ کی دوسری رگیں ان کی جگہ لیں گے۔**

اینڈوتھرمل ایبلیشن (حرارت سے علاج)

- آپ کی جلد پر ایک معمولی سا کٹ لگایا جاتا ہے اور الٹراساؤنڈ اسکین کی مدد سے ایک بہت چھوٹی سی ڈیوائس رگ میں رکھی جاتی ہے۔
- یہ ڈیوائس رگ کو بند کرنے کے لیے حرارت کا استعمال کرتی ہے۔
- ایک ننھا دھاتی کوائل بجلی (ریڈیو فریکوئنسی) کے ساتھ گرم کیا جاتا ہے، یا حرارت لیزر سے دی جاتی ہے۔
- آپ کی ٹانگ پر مقامی بے ہوشی کی دوا کا انجیکشن متعدد مقامات پر لگایا جاتا ہے تاکہ جب رگ کو حرارت دی جائے تو اس سے آپ کو تکلیف نہ ہو۔

غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کو نکالنے کے لیے فلیبیکٹومی

- فلیبیکٹومی میں رگ کے اوپر ننھا سا سوراخ کرنا اور رگ کو باہر نکالنا شامل ہوتا ہے۔
- آپ کو مقامی بے ہوشی کی دوا دی جائے گی تاکہ آپ کو تکلیف محسوس نہ ہو۔

کیمیکل علاج

کیمیکل علاج کی 3 اقسام ہیں۔ ان میں عموماً الٹراساؤنڈ اسکین کی مدد سے رگ میں کسی چیز کا انجیکشن لگانا شامل ہے۔

1. فوم سیلروتھیراپی رگ کی دیوار میں تحریک پیدا کرنے اور اسے ایک ساتھ جوڑنے کے لیے کیمیکل کا استعمال کرتی ہے۔
2. میکنوکیمیکل ایبلیشن اسی کیمیکل لیکن اس کے ساتھ رگ کے اندر اسپننگ وائر کا استعمال کرتی ہے۔
3. سائنوایکریلیٹ (گوند) ایک 'سپر گوند' ہے جو رگ کو جوڑ کر بند کر دیتی ہے۔

- ہر طریقہ کار میں 45 - 60 منٹ کا وقت لگتا ہے۔
- آپ تقریباً 1 گھنٹے کے بعد گھر جا سکتے ہیں۔
- آپ چل کر کلینک سے باہر جا سکتے ہیں۔
- آپ کو 5 - 7 دن تک ایک پٹی باندھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- آپ 1 - 2 دنوں میں عام سرگرمیوں پر واپس لوٹ سکتے ہیں۔
- آپ کو ڈرائیو نہیں کرنی چاہیئے تاوقتیکہ آپ ہنگامی طور پر رکنے کا عمل انجام دینے کے لیے خود کو محفوظ محسوس کریں (عموماً اگلے دن)۔
- بہت زیادہ آرام نہ کریں، ورزش کی ترغیب دلائی جاتی ہے۔

آپ کو کچھ چبھن، خارش، بے آرامی یا نرمی محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ عام بات ہے اور یہ حالت 3 ہفتے یا زائد تک رہ سکتی ہے۔

غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کو نکالنے کے لیے سرجری

سرجری میں چھوٹے کٹ لگانا اور آپریشن کے دوران رگیں نکالنا شامل ہے۔

آپ کبھی کبھار (عام بے ہوشی کی دوا سے) بے ہوش ہوتے ہیں، یا کمر سے نیچے بے حس ہوتے ہیں یا آپ کو مقامی بے ہوشی کی دوا دی جاتی ہے۔

آپ اسی دن گھر جا سکتے ہیں اور عام سرگرمی پر تقریباً 2 ہفتوں کے اندر لوٹ سکتے ہیں۔

7 علاج کتنا موثر ہوتا ہے اور خطرات کیا ہوتے ہیں؟

غیر معمولی پھولی ہوئی رگیں علاج (رگوں کو بند کرنا یا نکالنا) کے بغیر ختم نہیں ہوتیں۔

ہر 100 افراد میں سے	کچھ نہ کرنا	اسٹاکنگز	معالجے (بند کرنا یا نکالنا)
کتنے افراد کی **علامات بہتر** ہوتی ہیں؟	**تقریباً 5** افراد میں ہوتا ہے **95** افراد میں نہیں ہوتا	**30 – 50** افراد میں ہوتا ہے **50 – 70** افراد میں نہیں ہوتا	**80 – 85** افراد میں ہوتا ہے **15 – 20** افراد میں نہیں ہوتا
وہ افراد جو **السر** کا شکار ہیں، کتنے افراد کے السر **1 سال کے اندر** واپس عود کر آتے ہیں؟	**25 – 70** افراد میں ہوتا ہے **30 – 75** افراد میں نہیں ہوتا	**30** افراد میں ہوتا ہے **70** افراد میں نہیں ہوتا	**تقریباً 10** افراد میں ہوتا ہے **90** افراد میں نہیں ہوتا
4 سالوں کے اندر واپس عود کر آتے ہیں؟	کوئی ڈیٹا دستیاب نہیں	**55** افراد میں ہوتا ہے **45** افراد میں نہیں ہوتا	**30** افراد میں ہوتا ہے **70** افراد کو نہیں ہوتا

ان افراد میں عود کر آتے ہیں جو علاج (رگیں بند کروانا یا نکلوانا) کرواتے ہیں

ہر **100** افراد میں سے	
کتنے افراد کی **غیر معمولی پھولی ہوئی رگیں** 5 سالوں کے اندر واپس عود کر آتی ہیں؟	**15 – 25** افراد میں ہوتا ہے **75 – 85** افراد میں نہیں ہوتا
کتنے افراد میں **نیل** موجود ہوتے ہیں جو تقریباً 3 ہفتوں بعد ختم ہو جاتے ہیں؟	**25** افراد میں ہوتا ہے **75** افراد میں نہیں ہوتا
کتنے افراد کو 1 - 2 ہفتوں کے لیے **ان کی ٹانگوں میں تکلیف** ہوتی ہے؟	**15 – 20** افراد میں ہوتا ہے **80 – 85** افراد میں نہیں ہوتا
کتنے افراد کو **چبھن اور خارش یا بے حسی** ہوتی ہے **6 ہفتوں** کے لیے؟	**تقریباً 5** افراد میں ہوتا ہے **95** افراد میں نہیں ہوتا
6 ماہ بعد؟	**1** سے کم افراد میں ہوتا ہے **99** سے زائد افراد میں نہیں ہوتا
ہر **1,000** افراد میں سے	
ایک سال میں کتنے افراد کی **ٹانگ میں خون جمتا** (DVT یا گہری رگ میں لوتھڑا) ہے؟	**تقریباً 5** افراد میں ہوتا ہے **تقریباً 995** افراد میں نہیں ہوتا

عام آبادی میں یہ خطرہ ہر 1000 میں سے **1 - 2** افراد میں ہوتا ہے۔ آپ کی عمر زیادہ ہونے کے ساتھ خطرے میں اضافہ ہوتا ہے۔

8 اپنی اپائنٹمنٹ کے لیے تیاری کرنا

آپ کن آپشنز پر غور کر رہے ہیں؟

کیا آپ کسی ایسے فرد کو جانتے ہیں جو یہ آپشنز آزما چکا ہے؟

آپ کے لیے اہم ترین چیزیں کیا ہیں؟

آپ **صفحہ 4** کو دوبارہ دیکھنے کے خواہشمند ہو سکتے ہیں

مثال کے طور پر، السرز کے حوالے سے مدد، جلدی علاج کروانا۔

میرے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد کے لیے سوالات

یہ آپ کو درپیش خدشات کے بارے میں ہو سکتے ہیں، مثال کے طور پر آپ کو اپنے علاج سے کیا حاصل ہونے کی امید ہے، آگے کیا ہو گا۔

آپ کا فیصلہ

میں ہر آپشن کے ممکنہ فائدوں اور نقصانات کے بارے میں اچھا خاصا جانتا/جانتی ہوں	ہاں / نہیں
مجھے ان ممکنہ فائدوں اور نقصانات کی سمجھ ہے جو میرے لیے سب سے زیادہ اہم ہیں	ہاں / نہیں
مجھے فیصلہ کرنے کے لیے اچھی خاصی معاونت اور مشورہ حاصل ہے	ہاں / نہیں
مجھے اپنے لیے بہترین فیصلے کے حوالے سے یقین ہے	ہاں / نہیں
مجھے یہ فیصلہ کرنے کے لیے زیادہ معلومات چاہیئیں	ہاں / نہیں
میں نے فیصلہ کر لیا ہے کہ آگے کیا کرنا ہے	ہاں / نہیں

آپ کا ڈاکٹر:

- آپ کے نسخوں اور خوراکوں کی فہرست کے متعلق دریافت کر سکتا ہے (آپ دہرایا گیا نسخہ لے سکتے ہیں)
- دریافت کر سکتا ہے کہ آپ کا موجودہ علاج کیا ہے
- دریافت کر سکتا ہے کہ آیا آپ کو کوئی الرجی ہے
- دریافت کر سکتا ہے کہ آپ کو گھر پر کیا مدد دستیاب ہے یا آیا طریقہ کار کے بعد گھر واپس جانے کے لیے
  آپ کے پاس ذرائع آمدورفت موجود ہے

9 روابط اور اگلے مراحل

روابط

GP کا نام	رابطے کی تفصیلات
سرجن کا نام	رابطے کی تفصیلات
ویسکولر نرسز کے نام	رابطے کی تفصیلات
کمیونٹی/ ڈسٹرکٹ نرس کا نام	رابطے کی تفصیلات
نرس برائے زخم / دباؤ کا نام	رابطے کی تفصیلات
ہنگامی صورتحال میں کیسے کال کرنی ہے	رابطے کی تفصیلات

اگلے مراحل

تاریخ	آگے کیا ہو گا (علاج / ٹیسٹس؟)
میرا اگلا جائزہ کب لیا جائے گا؟	آج میرا فیصلہ کیا ہے؟
تاریخ	آگے کیا ہو گا (علاج / ٹیسٹس؟)
میرا اگلا جائزہ کب لیا جائے گا؟	آج میرا فیصلہ کیا ہے؟
تاریخ	آگے کیا ہو گا (علاج / ٹیسٹس؟)
میرا اگلا جائزہ کب لیا جائے گا؟	آج میرا فیصلہ کیا ہے؟

10 مزید معلومات

میں مزید معلومات کے لیے کہاں جا سکتا/سکتی ہوں؟

Leg Club
www.legclub.org/

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

میری ٹانگوں میں تکلیف کیوں ہوتی ہے؟
ویڈیو https://youtu.be/L8hWhR7aq1M

اینیمیٹڈ وضاحت کار
https://zerotofinals.com/surgery/vascular/varicoseveins/

Vascular Research UK YouTube چینل
www.youtube.com/@VascularResearchUK

Legs Matter
www.legsmatter.org

Circulation Foundation
www.circulationfoundation.org.uk

Leg Ulcer Forum
www.legulcerforum.org

ہم نے اپنے اعداد و شمار کہاں سے حاصل کیے؟

کتنے لوگ غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کا شکار ہیں؟

1999 میں 1566 افراد کا 'ایڈنبرگ کا مطالعہ برائے رگ': https://doi.org/10.1136/bmj.318.7180.353 اور 2004 میں فرانس میں 2000 افراد کا کیا جانے والا ایک مطالعہ: https://doi.org/10.1016/j.jvs.2004.07.025

ان میں سے کتنے افراد کی جلد میں تبدیلیاں آئیں؟

درج بالا فرانس کا مطالعہ نیز 2008 میں 3072 افراد کا 'بون کا مطالعہ برائے رگ': https://doi.org/10.1016/j.jvs.2008.04.029

ان میں سے کتنے افراد جلد کے السر میں مبتلا ہوں گے؟

2013 کی NICE کلینکل رہنمائی 168: https://www.nice.org.uk/guidance/cg168/evidence/full-guideline-pdf-191485261

معالجوں کے خطرات:

چبھن اور خارش یا بے حسی: 2013 کی NICE کلینکل رہنمائی 168: https://www.nice.org.uk/guidance/cg168/evidence/full-guideline-pdf-191485261

نیل: 2016 میں 77 افراد کا ایک مطالعہ: https://doi.org/10.1177/0268355516635386

تکلیف: درج بالا 2016 کا 77 افراد کا مطالعہ، درج بالا 2015 کا 279 افراد کا مطالعہ اور 2014 میں 235 افراد کا مطالعہ: https://doi.org/10.1177/0268355513497709

غیر معمولی پھولی ہوئی رگوں کے واپس عود کر آنے کا امکان: 2021 تک کے مطالعات کا جائزہ: https://doi.org/10.1002/14651858.CD005624.pub4

ٹانگ میں خون جمنا: 2013 میں ڈیٹا اور مطالعات کا جائزہ: https://doi.org/10.1177/0268355512475121 2017 میں برطانیہ میں طریقہ ہائے کار 169, 261 سے ڈیٹا: https://doi.org/10.1024/0301-1526/a000656

معالجے کتنے موثر ہوتے ہیں:

جلد کے السر کے واپس عود کر آنے کو روکنا: 2014 تک کے مطالعات کے جائزے سے کچھ نہ کرنے والے افراد کا ڈیٹا: https://doi.org/10.1002/14651858.CD002303.pub3؛ 2007 میں برطانیہ میں دباؤ والے اسٹاکنگز پہننے والے 500 افراد کے ESCHAR مطالعے سے: https://doi.org/10.1136/bmj.39216.542442.BE؛ 2018 میں برطانیہ میں سرجیکل علاج کروانے والے 450 افراد کے EVRA مطالعے سے: https://doi.org/10.1056/NEJMoa1801214

علامات کو بہتر بنانا 2015 میں کچھ نہ کرنے والے 279 افراد کے مطالعے کا ڈیٹا https://doi.org/10.1016/j.ejvs.2015.06.111 اور 1997 میں 114 افراد کا ڈیٹا: https://www.jstor.org/stable/44994981؛ دباؤ والے اسٹاکنگز پہننے والے افراد، 1997 میں 114 افراد کا مطالعہ اور 2006 میں REACTIV مطالعہ جس میں مختلف گروپس میں 1000 مریض شامل تھے: https://doi.org/10.3310/hta10130؛ سرجیکل معالجے کروانے والے افراد، 2013 میں 1000 سے زائد مریضوں کا NHS ڈیٹا (PROMS): https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/ukgwa/20180307183903/http://digital.nhs.uk/catalogue/PUB14174 اور درج بالا سے 2015 میں 279 افراد کا مطالعہ۔

مفاد کے تصادموں کے اعلانات، سیریز میں فیصلے کے دیگر معاونتی ٹولز دیکھنے کے لیے، یا یہ کیسے تخلیق کیا گیا اس بارے میں مزید جاننے کے لیے، یہاں پر جائیں:
https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making/decision-support-tools/

ونٹن سینٹر برائے خطرے و ثبوت کی مواصلت اور NHS انگلینڈ کی طرف سے تخلیق کردہ
آخری مرتبہ اپ ڈیٹ کرنے کی تاریخ: اکتوبر 2023
فنڈنگ: NHS انگلینڈ
فیصلے میں یہ مدد مریضوں اور نگہداشت صحت کے پیشہ ور ماہرین کی آراء سے بنائی گئی تھی۔