

நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி

தமனி புண் நோயாளிகளின் பராமரிப்பு

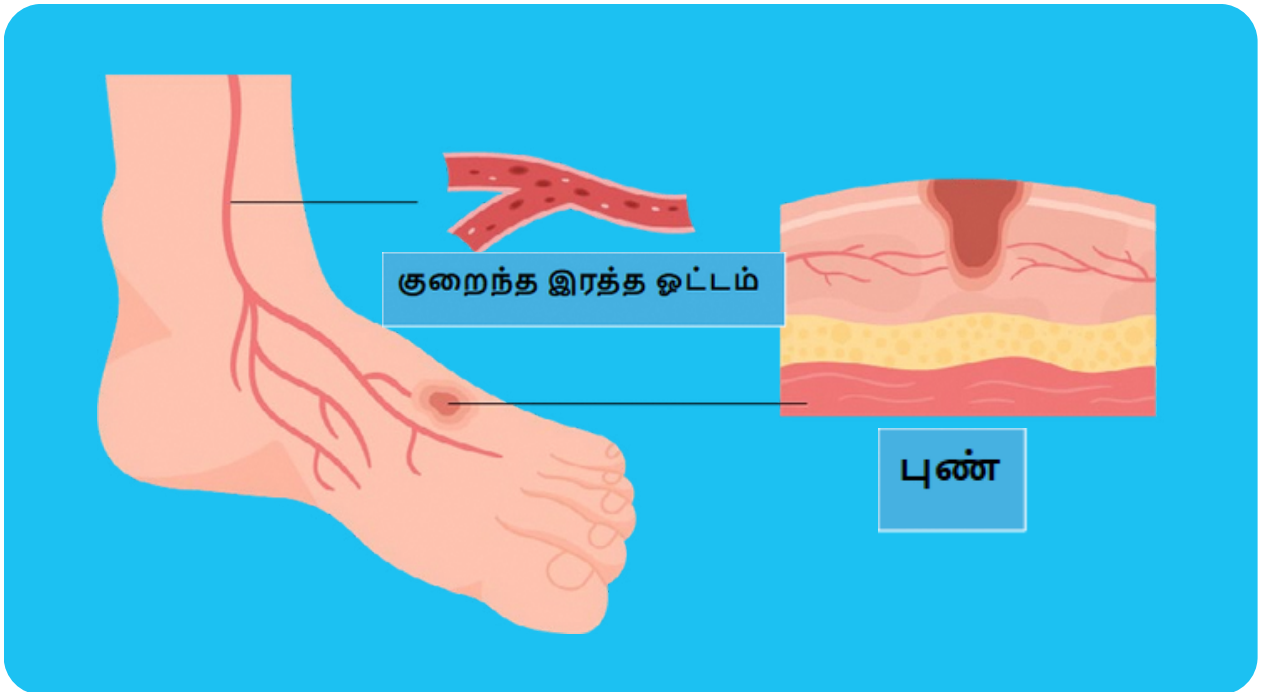


தமனி புண் என்றால் என்ன?



தமனி புண் (காயம்) என்பது உங்கள் கால்களில் இரத்த ஓட்டம் குறைவாக இருக்கும்போது ஏற்படக்கூடிய ஒரு நாள்பட்ட காயமாகும். உடலின் பல்வேறு திசுக்களுக்கு ஊட்டச்சத்து மற்றும் ஆக்ஸிஜன் நிறைந்த இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்வதற்கு தமனிகள் பொறுப்பு.

இஸ்கெமியா, பொதுவாக இரத்த விநியோகத்தில் ஏற்படும் தடையைக் குறிக்கிறது, இது தமனி குறுகுதல் அல்லது கைகால்களில் உள்ள சிறிய இரத்த நாளங்களுக்கு சேதம் ஏற்படுவதால் ஏற்படும் தமனி புண்களுக்கு வழிவகுக்கும். பின்னர் குறைக்கப்பட்ட இரத்த ஓட்டம் திசு நெக்ரோசிஸ் மற்றும்/அல்லது அல்சரேஷனுக்கு வழிவகுக்கிறது. பெரும்பாலான இஸ்கெமியா புண்கள் கால்கள் மற்றும் கால்களில் ஏற்படுகின்றன. இந்த வகையான காயங்கள் மெதுவாக குணமாகும்.



தமனி vs சிரை கால் புண்கள்

சிரை புண்கள் இரத்தக் கசிவு காரணமாக ஏற்படுவதில்லை. சிரை புண்கள் குறிப்பாக நரம்புகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளால் ஏற்படுகின்றன, அதே நேரத்தில் தமனி புண்கள் தமனிகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளால் ஏற்படுகின்றன.

தமனி புண்கள்



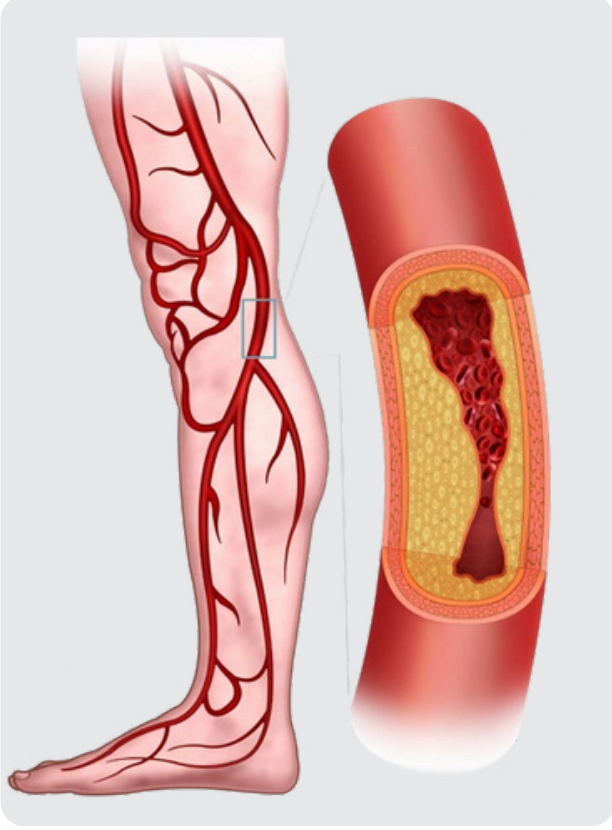
- கால்விரல்கள், பாதங்கள் மற்றும் தாடைப்.
- பகுதியில் புண் ஆழமாகவும் வெளிர்.
- நிறமாகவும் இருக்கும்.தோல் பளபளப்பாகவும், முடி இல்லாமலும், வெளிறியதாகவும் இருக்கும்.உயர்ந்த , குளிர்ச்சியான வெப்பநிலை.
- லேசான அல்லது இல்லாத வீக்கம்.
- இடைப்பட்ட, கடுமையான, ஓய்வில் வலி.
- துடிப்புகள் குறைதல் அல்லது இல்லாதிருத்தல்.

சிரை புண்கள்



- பொதுவாக கணுக்காலைச் சுற்றி புண் மேலோட்டமாக, இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில், மாட்டிறைச்சி போன்ற சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும்.
- ஒழுங்கற்ற விளிம்புகள் தோல் போன்ற தோல், பழுப்பு மற்றும் இளஞ்சிவப்பு.
- நிறமாற்றம், தேக்க நிலை தோல் அழற்சி இருக்கும்.
- குறிப்பிடத்தக்க வீக்கம்.
- வலி, லேசான வலி.
- நாடித் துடிப்புகள் பொதுவாக இயல்பானவை.

தமனி புண்களுக்கான மிகவும் பொதுவான காரணங்கள்



- நீரிழிவு
- நோய் சிறுநீரக செயலிழப்பு
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- வாஸ்குலிடிஸ் (அழற்சிஇரத்த நாளங்களுக்கு சேதம்)
- புகைபிடித்தல்
- காயம்
- வயது அதிகரிப்பு
- தமனி தடிப்பு (தமனிகள் கடினமடைதல்)
- பெருந்தமனி தடிப்பு (கொழுப்புப் பொருட்கள் குவிவதால் தமனிகள் தடிமனாதல்)

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்



- கால்கள், கணுக்கால் அல்லது பாதங்களில் ஆழமான, திறந்த காயங்கள்
- தொடுவதற்குகுளிர்ச்சியாக இருத்தல்
- நாடித்துடிப்பு இல்லாமை அல்லது குறைதல்
- நுண்குழாய்திரும்புவதில் தாமதம்
- ஓய்வில்வலி மற்றும் அசௌகரியம்

நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை

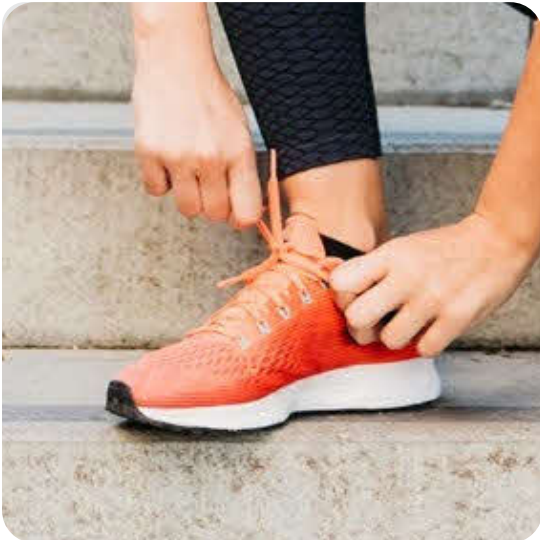
தமனி புண்களுக்கான சிகிச்சையின் முதன்மை குறிக்கோள், முடிந்தால் அறுவை சிகிச்சை அல்லது மருத்துவ ரீதியாக, அந்தப் பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்பதாகும்.

அறுவை சிகிச்சை விருப்பம்



அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்களில் சாதாரண இரத்த ஓட்டத்தை மீட்டெடுக்க மறுவாஸ்குலரைசேஷன், அத்துடன் மறுவாஸ்குலரைசேஷனுக்கு ஏற்றதாக இல்லாத நோயாளிகளுக்கு உறுப்பு துண்டித்தல் மற்றும் மறுவாழ்வு ஆகியவை அடங்கும்.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பம்



பங்களிக்கும் காரணிகளை நிவர்த்தி செய்வது அடிப்படை இஸ்கெமியாவின் முன்னேற்றத்தை மெதுவாக்க அல்லது நிறுத்த உதவும்.

கூடுதலாக, பொருத்தமான காலணிகளை உறுதி செய்வதோடு காயம் ஏற்படும் அபாயத்தை மதிப்பிடுவதும் குறைப்பதும் நன்மை பயக்கும்.

பராமரிப்பு மற்றும் மேலாண்மை



காயம் பராமரிப்பு

காயத்தை எல்லா நேரங்களிலும் சுத்தமாகவும், உலர்ந்ததாகவும் வைத்திருங்கள். சுகாதார வழங்குநர்களின் அறிவுறுத்தல்களின்படி டிரஸ்ஸிங் செய்யுங்கள்.



காலணிகள்

சரியாகப் பொருந்தும் காலணிகளை அணியுங்கள், உங்கள் கால்களைத் தேய்க்கவோ அல்லது அழுத்தம் கொடுக்கவோ வேண்டாம்.



மருந்து

- சிக்கலைத் தவிர்க்க உங்கள் நாள்பட்ட மருந்தை பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வலி நிவாரணியை பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்

- புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்
- நன்றாக சரிவிகித உணவைப் பராமரிக்கவும்
- தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- நீங்கள் அதிக எடையுடன் இருந்தால் எடையைக் குறைக்கவும்
- உயர்இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற நாள்பட்ட நோய்களை நிர்வகிக்க உங்கள் மருத்துவர்களின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள்.



வழக்கமான சந்திப்புகள்

குணப்படுத்தும் செயல்முறையை கண்காணிக்கவும், தேவைப்பட்டால் பொருத்தமான சிகிச்சை திட்டத்தை சரிசெய்யவும் வழக்கமான பின்தொடர்தல் சந்திப்புகளில் கலந்து கொள்ளுங்கள்.

சிக்கல்கள் (ஏதேனும் இருந்தால்)

சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், தமனி புண்கள் தொற்று, திசு நெக்ரோசிஸ் மற்றும் கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகளை வெட்டுதல் உள்ளிட்ட கடுமையான சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும்.

மற்றவைகள்

தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருந்தால், மருத்துவ கவனிப்பு மற்றும் ஆலோசனைக்காக உங்கள் சொந்த அல்லது அருகிலுள்ள மருத்துவமனைகளுக்குச் செல்ல விரும்பலாம்:

- இரத்தப்போக்கு
- வாசனை
- சிவப்பு, அதிகரித்த வெப்பம் அல்லது சுற்றி வீக்கம்
- அதிகரித்த வலி
- காய்ச்சல் அல்லது குளிர்
- முன்பைவிட அதிக நீர் வடிதல்
- ர் வடிதல் மஞ்சள்நிறகவோ அல்லது கலங்கலாகவோ இருக்கும்