National Wound Care Strategy Programme

NHS

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੇਨਸ ਲੱਤ ਦੇ ਫੋੜੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਵੇਨਸ ਲੱਤ ਦੇ ਫੋੜੇ ਕੀ ਹਨ?

ਵੇਨਸ ਲੱਤ ਦਾ ਫੋੜਾ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦਾ ਫਟਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਫੋੜਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਖੁਜਲੀ ਅਤੇ ਸੋਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਫੋੜੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਕਸਰ ਬੇਰੰਗ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੱਤ ਦੇ ਨੀਲੀ ਨਾੜੀ ਦੇ ਫੋੜੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਵੇਨਸ ਲੱਤ ਦੇ ਫੋੜੇ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਦਾਰ ਵਾਲਵ ਜਾਂ ਡੀਪ ਵੀਨ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ (DVT) ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਵੇਨਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਰਥ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ)।

ਵੇਨਸ ਲੱਤ ਦਾ ਫੋੜਾ ਹੁਣ ਤੱਕ ਲੱਤ ਦੇ ਅਲਸਰ (ਫੋੜਿਆਂ) ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਲਗਭਗ 60-80% ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਲਸਰ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਨਸ ਲੱਤ ਦੇ ਫੋੜੇ ਲਈ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਵੇਨਸ ਲੱਤ ਦਾ ਫੋੜਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕਈ ਵਾਰ ਪੱਟੀਆਂ, ਕਦੇ ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼, ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਵੈਲਕਰੋ ਰੈਪ-ਰਾਉਂਡ ਨਾਲ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਹੀ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਿੱਟੇ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੇ ਅੱਗੇ ਘੱਟ ਤੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

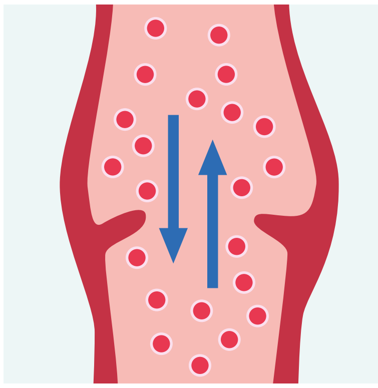
ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ। ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

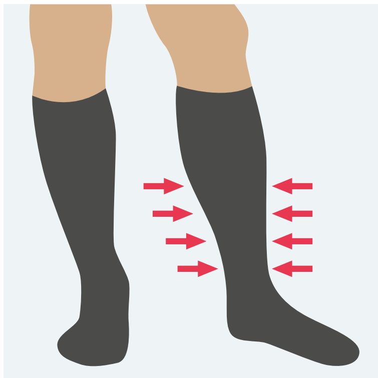
ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਸਟੋਕਿੰਗਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ, ਲੰਬਾਈਆਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਾਣਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਟੋਕਿੰਗਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਸਹੀ ਤਾਣ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

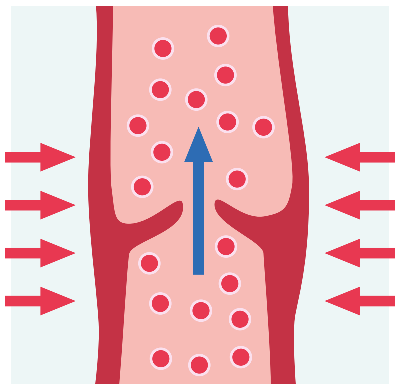
ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਟਾਕਿੰਗ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਟਾਕਿਗਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਨੁਕਸਦਾਰ ਨਾੜੀ ਵਾਲਵ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟਾਕਿੰਗਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਵਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ





ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਪੱਟੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟਾਕਿੰਗਾਂ/ਹੋਜ਼ਰੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਜਾਂ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬੇਆਰਾਮੀ, ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਤੰਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਲਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸੋਜ ਘੱਟ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫਾਇਦੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ।

ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਪੱਟੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵੱਲੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ (ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟਾਕਿੰਗਾਂ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

- ✔ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ
- ✔ ਸਟਾਕਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਣ
- ✖ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟਾਕਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਨਾ ਕਰੋ
- ✖ ਸਿਖਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮੋੜੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲੋ ਗੋਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ✖ ਉਂਗਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਟੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਹੌਜ਼ਰੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਕ੍ਰੀਜ਼ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ ਜਾਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ। ਹੋਜ਼ਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਲਿੰਕ

www.nhs.uk/conditions/leg-ulcer

www.legsmatter.org

www.vascularsociety.org.uk/patients/conditions

NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ - ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟਾਕਿੰਗਾਂ ਪਹਿਨਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ - ਆਪਣੇ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟਾਕਿੰਗਾਂ ਪਹਿਨਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਮਾਪ ਇੱਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਹੌਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਲਈ ਸਪਲਾਇਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਇੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ:

> "ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸੋਜ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਮੈਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਲਾਭ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।"

> "ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਅੱਧਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ - ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਬਰਾ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਇਹ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ!"

> "ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਦਾ ਪਰ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ।"

> "ਮੇਰੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਲਸਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਸੀ।"

National Wound Care Strategy Programme

ਸਿਟੀਲੈਬਸ 1.0, ਨੇਲਸਨ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਮੈਨਚੈਸਟਰ M13 9NQ

nationalwoundcarestrategy.net

NHS ਇੰਗਲੈਂਡ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।