



स्फीत शिरा (वैरिकोज वेन्स) एवं उसका यौगिक निदान

डॉ. अनुराग कुमार शर्मा
अतिथि प्राध्यापक,
योग विभाग दे.अ.वि.वि., इंदौर.

परिचय :-

पैरों की त्वचा के नीचे सतही शिराओं के फैलकर लंबे तथा टेढ़े मेढ़े होकर गुच्छा बना लेने को स्फीत शिरा कहते हैं। इसके कारण व्यक्ति शाम होते-होते अपने पैरों में भारीपन तथा पीडा का अनुभव करने लगता है यह आसानी से पहचानी जा सकने वाली व्याधि केवल मनुष्य को ही उनको दो पैरों पर सीधे खड़े होने के कारण रक्त संचार की विशिष्ट परिस्थितियों के कारण उत्पन्न होती है।

यह समस्या मुख्यतः अर्धेड या वृद्ध आयु की विशिष्टता है परन्तु किसी भी आयु में पिण्डलियों की मांसपेशियों तथा शिराओं को क्षति पहुंचाने से या शिराओं के रक्त प्रवाह में अवरोध होने के कारण उत्पन्न हो सकती है। कभी-कभी अनुवांशिक प्रवणता भी पाई जाती है, जो खानदानी रूप से पीढ़ी दर पीढ़ी चली आती है तथा खासकर महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान उभर आती है जो लोग लंबे समय तक खड़े होकर काम करते हैं जैसे मशीन चलाने वाले फैक्ट्री में काम करने वाले, ट्रेफिक पुलिस, शल्य चिकित्सक, काउन्टर पर खड़े रहने वाले दुकानदार या रिक्शा चालक उन लोगों में इस समस्या के उत्पन्न होने की संभावना बढ़ जाती है।

हाथ पैरों से अशुद्ध रक्त वापस कैसे हृदय तक पहुंचता है। हृदय शुद्ध रक्त लगातार शरीर में रक्त नलिकाओं के माध्यम से फेंकता रहता है। यह रक्त पैरों की तरफ प्रवाहित होते समय गुरुत्वाकर्षण से प्रभावित हो आसानी से नीचे चला जाता है परन्तु लौटते समय एक तो उसकी गति धीमी पड़ जाती है और दूसरा उसे गुरुत्वाकर्षण के विपरीत चढ़ना पड़ता है। सामान्यतः कद काठी के खड़े हुए व्यक्ति में रक्त को हृदय को वापिस पहुंचाने के लिए कम से कम 4 फुट की उंचाई तक शिराओं से होते हुए ऊपर चढ़ना पड़ता है इस मुश्किल कार्य को संपादित करने हेतु प्रकृति ने बहुत बुद्धिमत्तापूर्वक एक यांत्रिकी तकनीक का प्रयोग किया है। शिराओं के भीतर में थोड़ी-थोड़ी दूरी पर वाल्व लगे रहते हैं जिनसे होकर रक्त ऊपर तो चढ़ सकता है परन्तु वापिस नहीं लौट सकता। इसके अतिरिक्त चलते-फिरते समय इन शिराओं की पिण्डलियों की मांसपेशियों के आकुंचन के द्वारा भी दबाव पड़ता है इस प्रकार बारम्बार होने वाले आकुंचन के फलस्वरूप शिराओं में भरा रक्त ऊपर की ओर धकेला जाता रहता है। रक्त प्रवाह को एकमात्र दिशा में दिशा निर्देशित करने वाले ये वाल्व शिरा संचार का एक महत्वपूर्ण अंग है जो रक्त को पैरों की ओर वापस लौटने से रोकते हैं।

समस्या को समझने हेतु पैरों से रक्त वापस लौटाने की प्रक्रिया को थोड़ी और गहराई से समझना आवश्यक होगा। पैरों से रक्त वापस लाने हेतु शिराओं के दो पृथक तंत्र होते हैं। एक तो "सतही शिराएं" जो त्वचा के नीचे रहती हैं तथा दूसरी आंतरिक शिराएं जंघा एवं पिंडली की मांसपेशियों से होकर गुजरती हैं।



सतही शिरातंत्र तथा आंतरिक शिरा तंत्र आपस में एक-दूसरे से दो जगह मिलते हैं पहला जंघा मूल में दूसरा घुटने के पीछे। इनके अलावा अनेक छोटी-छोटी वाल्व युक्त शिराएं सतही तंत्र से आंतरिक तंत्र को जोड़ती हैं तथा सतह के रक्त को भीतर ले जाती है ताकि भीतरी शिराओं से मांसपेशियां दबाव के द्वारा रक्त को ऊपर पंप कर सकें। सामान्य अवस्था में रक्त शिराओं से भीतरी शिराओं की ओर एक ही दिशा में बहता है ताकि भीतरी शिराओं का रक्त दबाव से

वापस न लौट सके बल्कि ऊपर चढता जाये। अब मान लिजिए की व्यक्ति एक स्थान पर सीधा खडा हुआ है उस अवस्था में उसका मांसपेशिय पंप भी निष्क्रिय है और रक्त का पुरे स्तम्भ का दबाव (90 मिमि से भी अधिक है) वाल्व पर पडता है। वाल्व यदि मजबूत हो तो दबाव सह लेता है परन्तु जब कभी किसी अनुवांशिक बिमारी के कारण या दीर्घकालिन दबाव के कारण वाल्व रक्त दबाव को झेलने में असमर्थ हो जाता है तो उसके फलस्वरूप रक्त आंतरिक शिराओं से सतही शिराओं में रिसने लगता है। दबाव के कारण जब अधिक मात्रा में रक्त सतही शिराओं रिसता है तो सतही शिराएं फ़ैल जाती है तथा खीचकर टेढी मेढी एवं फुली हुई दिखाई पडने लगती हैं।

कारण :-

हृदय की ओर वापिस जाते समय रक्त प्रवाह में किसी प्रकार का अवरोध विपरीत दिशा में रक्त का दबाव बढा देगा जिससे शिराएं फ़ैलेगी तथा वाल्व जबरदस्ती कमजोर और निष्क्रिय हो रक्त के स्राव को बढा देगा। यह अवस्था गर्भावस्था में होती है जब पेट में विकसित होता हुआ शिशु अधिकाधिक स्थान घेरना शुरू करता है तो उस समय आकार में बढता हुआ गर्भाशय शिराओं को दबाने लगता है इसलिए स्फीत शिरा गर्भावस्था के दौरान आमतौर पर देखने में आती है। अधिकांशतः गर्भावस्था समाप्त होने पर समस्या स्वतः ही ठीक हो जाती है। विशेषतः जब मां द्वारा प्रसवोपरांत यौगिक अभ्यासों का प्रयोग किया जाये इसके अलावा पेट में होने वाली गांठ, ट्यूमर या कैंसर, शिराओं पर दबाव डालकर स्फीत शिरा उत्पन्न कर सकता है। इसलिए योग चिकित्सा शुरू करने से पहले हर मरीज की चिकित्सकीय जांच होना आवश्यक है।

किसी संक्रमण या दीर्घकालिन निष्क्रियता के कारण आंतरिक शिराओं में रक्त संचार बिल्कुल धीमा होकर थक्का बना लेता है जिसे डीप वेन थ्रोम्बोसिस की संज्ञा दी जाती है। इस अवस्था में सतही शिराओं का रक्त आंतरिक शिराओं में जा ही नहीं पाता। अतः तीव्रता से स्फीत शिरा उत्पन्न हो सकती है। यह एक विरली एवं पीडादायी एवं गंभीर समस्या है।

लक्षण :-

- शाम होते-होते थकान तथा कडापन या हल्के दर्द की अनुभूति होना।
- कभी-कभी इसके साथ शिरा विकृति के स्थान पर तीव्र पीडा का अनुभव हो सकता है।
- सामाजिक रूप से सक्रिय व्यक्ति इस विकृति को लेकर सबके सामने आना पसंद नहीं करते तथा छिपाकर रखते हैं।

योग चिकित्सा :-

- पीठ के बल किये जाने वाले आसन :-
 - अर्द्धहलासन
 - विपरीतकर्णी
 - हलासन
 - सर्वांगासन
 - मत्स्यासन
 - उत्तानपादासन
 - पवन मुक्तासन
 - मेरुदण्ड के चारो स्टेप
- पेट के बल किये जाने वाले आसन :-
 - शलभासन
 - धनुरासन
 - नौकासन
- बैठकर किये जाने वाले आसन :-

- पश्चिमोतानासन
- उष्ट्रासन
- जानुशिरासन
- वक्रासन
- खड़े होकर किये जाने वाले आसन :-
- अर्द्धचक्रासन
- पादहस्तासन
- ताडासन
- प्राणायाम :-
- नाडी शोधन
- ध्यान :-
- योग निद्रा

रोग की प्रारम्भिक अवस्था की चिकित्सा में आसनों का अभ्यास बहुत उपयोगी सिद्ध होता है। इनसे न केवल लक्षणों में आराम पहुंचता है वरन् कुछ रोगियों के क्षत वाल्व भी पुनः सक्रिय रूप से कार्य करना प्रारम्भ कर देते हैं। इन आसनों के नियमित तथा लगातार अभ्यास से अनेक व्यक्ति अपनी दशा में बहुत कुछ सुधार पा लेने में सफल हुए हैं।

सिर के बल किये जाने वाले सभी आसन महत्वपूर्ण इनके अभ्यास से पैरों में रुके हुए रक्त को पुनः हृदय की ओर लौटने में सहायता मिलती है जिसके फलस्वरूप पैरों की शिराओं में दबाव कम होता है तथा वे पुनः अपने आकार में लौट आती हैं तथा वाल्वों की क्रियाशीलता पुनः प्रतिस्थापित होने लगती है। सिर के बल किये जाने वाले प्रत्येक आसन के पश्चात् कुछ देर शवासन में आराम करना चाहिए।

प्रतिदिन प्रातः तथा संध्या को जब भी पैरों में थकावट या भारीपन महसूस हो कुछ मिनट तक सर्वांगासन का अभ्यास करें। पिण्डलियों तथा पैरों की मांसपेशियों पर पडने वाले खिंचाव डालने वाले आसन मांसपेशिय तंत्र को दुरस्थ तथा विकसित करते हैं। कमजोर एवं शिथिल मांसपेशियों के कारण शिराओं के वाल्व पर अधिक दबाव पडता है। कई व्यक्तियों में वैरिकोज वेन्स के लक्षण का मूल कारण कमजोर तथा अकर्मण्य मांसपेशिया ही होती है। इन आसनों के अभ्यास से मांस पेशिया मजबूत बनती हैं तथा रक्त संचार सुचारु बनते ही रोग के सारे लक्षण समाप्त हो जाते हैं। इसके लिए पवनमुक्तासन, ताडासन, पादहस्तासन तथा पश्चिमोतानासन उपयोगी हैं। इन आसनों को करते समय पिण्डलियों पर पूरा खिंचाव पडना आवश्यक है। इसके अलावा सर्वांगासन में लेटकर दोनों पैरों से साईकलिंग चलाने की क्रिया का अभ्यास पैरों की शिराओं तथा वाल्वों के लिए विशेष लाभकारी है।

आसनों के अभ्यास से आपको पैरों के दर्द में तुरन्त आराम मिलेगा। तुरन्त लाभ महसूस होगा कुछ हफ्तों या महीनों के नियमित अभ्यास से जैसे-जैसे मांस पेशिया तथा शिराएं मजबूत होगी तो आश्चर्यजनक परिणाम दृष्टिगोचर हो सकते हैं। विशेषतः यह शुरुआत में विकृति बहुत अधिक न हो तो शल्य चिकित्सा का निर्णय लेने के पहले कुछ दिनों तक इन आसनों का अभ्यास कर लेना हितकर होगा।

अन्य सुझाव :-

1. लंबे समय तक खड़े रहकर काम करते रहना कम कीजिए। यदि ऐसा संभव न हो पाये तो पैरों की मांसपेशियों को सिकोड़ फैलाकर या चलते फिरते रहकर उनकी क्रियाशीलता बनाई रखें। चलने का एक विशेष तरीका अपनाये जिससे पिण्डलियों के मांसपेशियों पर अधिकतम प्रभाव पड़े। यथा हर कदम के साथ सबसे पहले एडी को जमीन पर रखे फिर पंजे को जमीन पर लाए स्प्रिंग की तरह उपयोग करें।
2. पैरों को जितनी देर शरीर के स्तर से ऊपर उठाकर आराम कर सकते हैं आप यदि टेबल कुर्सी पर बैठते हो तो पैरों को नीचे रखने के बजाए सामने एक स्टूल पर रखकर बैठें तथा सोते समय पैरों के नीचे तकिया लगाये या बिस्तर के पायदनों पर दो-दो ईट या लकड़ी का टुकड़ा रखें।
3. कुछ लोग सुबह से शाम तक प्लास्टिकयुक्त पट्टी बांधने से सबसे अधिक आराम का अनुभव करते हैं इसे रात भर न बांधें रखें।

4. स्फीत शिरा के कारण होने वाले पेर दर्द में मालिश बहुत आराम पहुंचाती है। मालिश करते समय मांस पेशियों को दबाना और हृदय की और संचार को गति देना चाहिए।
5. गर्म पानी का सेक करें।

इस प्रकार नियमित योगाभ्यास करने से रोग मुक्ति के अलावा सजगता के विकास तथा आध्यात्मिक उन्नति के लाभों से जीवन को पूर्ण बनाना सहज हो जायेगा।

संदर्भ ग्रंथ –

1. योग एवं यौगिक चिकित्सा, प्रो. रामहर्ष सिंह, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान, जवाहर नगर, दिल्ली
2. योग विज्ञान, ब्रज नन्दन शास्त्री साहित्याचार्य, श्री पीताम्बरा पीठ संस्कृत परिषद्, दतिया
3. घेरण्ड संहिता, स्वामी दिगंबरजी, कैवल्यधाम, लोनावला
4. योगासन, स्वामी कुवलयानन्द, कैवल्यधाम, लोनावला
5. सभी के लिए योग, बी.के.एस. आयंगर, नई दिल्ली