

# कम्प्रेसन

## स्टॉकिंग्स चेकलिस्ट



### खरीदने से पहले



डॉक्टर से कम्प्रेसन लेवल (mmHg) की सिफारिश लें



नोट करें: टखना \_\_\_ सेमी  
पिंडली \_\_\_ सेमी  
जांघ \_\_\_ सेमी



सुबह के समय पैरों को मापें (जब सूजन कम हो)



केवल अधिकृत मेडिकल स्टोर से खरीदें (नकली से सावधान!)



खरीदने से पहले साइज चार्ट देखें



हर 3-6 महीने में बदलें



### सुबह की दिनचर्या (पहनना)

1. बिस्तर से उठने से पहले पहनें (पैर कम सूजे हुए)
2. पहले 5 मिनट पैर ऊंचे करके बैठें
3. स्टॉकिंग को एड़ी तक उल्टा करें
4. पैर अंदर डालें, एड़ी सही जगह रखें
5. धीरे से पैर पर चढ़ाएं (कभी खींचें या झटका न दें)
6. सभी सिलवटें और मोड़ चिकने करें
7. जांचें: कसा हुआ लेकिन दर्दनाक नहीं, कोई गुच्छा नहीं

### शाम की दिनचर्या (उतारना)

1. सोने से पहले उतारें (जब तक डॉक्टर न कहें)
2. त्वचा पर लालिमा, निशान या जलन देखें
3. तुरंत गुनगुने पानी + हल्के साबुन से धोएं
4. सपाट सुखाएं (निचोड़ें नहीं, गर्मी या धूप से बचें)
5. घिसाव / फटन जांचें — खिंचे या पतले हों तो बदलें



### यह कभी न करें!

ऊपर से मोड़ें या लपेटें नहीं (बहुत अधिक दबाव खतरनाक हो सकता है)

कभी-कभार न पहनें — नियमितता जरूरी है

खड़े होकर न पहनें (गिरने / असमान दबाव का खतरा)

ब्लीच, फैब्रिक सॉफ्टनर या इस्त्री न करें

क्षतिग्रस्त / पुरानी स्टॉकिंग्स न पहनें (असरदार नहीं)



## डॉक्टर को कब बुलाएं

लगातार दर्द,  
सुन्नता या झुनझुनी

स्टॉकिंग के नीचे  
त्वचा का रंग बदलना  
या छाले

स्टॉकिंग बार-बार  
नीचे खिसकती है  
(गलत साइज)

स्टॉकिंग के किनारे  
के ऊपर या नीचे  
नई सूजन

संक्रमण के कोई  
लक्षण (लालिमा,  
गर्मी, बुखार)



### त्वरित कम्प्रेसन गाइड

**15-20**  
mmHg

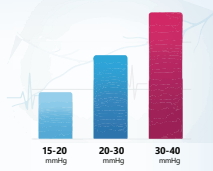
हल्की वैरिजोस वेन्स,  
गर्भावस्था, यात्रा

**20-30**  
mmHg

मध्यम वेन्स, सर्जरी के  
बाद, रोज की सूजन

**30-40**  
mmHg

गंभीर मामले, अल्सर (केवल  
डॉक्टर के नुस्खे पर)



### बदलने का शेड्यूल

**हर 3-6 महीने में बदलें या जल्दी अगर:**

- कपड़ा पतला या पारदर्शी हो जाए
- इलास्टिक खिंचाव खो दे (आसानी से नीचे खिसके)
- छेद, फटन या खींचाव दिखें
- आपको लक्षणों में कम राहत महसूस हो

**टिप:** 2 जोड़ी खरीदें ताकि हमेशा साफ तैयार रहे!



### त्वचा सुरक्षा टिप्स

1. स्टॉकिंग्स पहनने से पहले पैरों को माँइश्चराइज करें
2. पैर के नाखून काटे रखें (खींचाव से बचाव)
3. पहनते समय अंगूठी / आभूषण उतारें
4. जरूरत हो तो बेहतर पकड़ के लिए रबर के दस्ताने इस्तेमाल करें
5. स्टॉकिंग्स चिपचिपी लगे तो टैल्कम पाउडर लगाएं

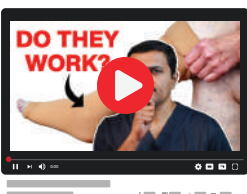


### यात्रा टिप्स

1. हमेशा फ्लाइट / लंबी ड्राइव में कम्प्रेसन स्टॉकिंग्स पहनें
2. यात्रा से पहले पहनें, पूरी यात्रा में पहने रहें
3. हर 1-2 घंटे में चलें / स्ट्रेच करें
4. हाइड्रेटेड रहें (शराब / कैफीन से बचें)
5. कैरी-ऑन बैग में अतिरिक्त जोड़ी रखें

**Aadicura®**  
Superspeciality Hospital  
— Putting Patients First —

आदिकुरा सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, विंडवर्ड बिज़नेस पार्क,  
जेतलपुर रोड वडोदरा - 390020 | aadicura.com  
अपॉइंटमेंट नंबर: 8980500032  
info@drsumitkapadia.com | www.drsumitkapadia.com



अधिक जानकारी और वीडियो के लिए चैनल सब्सक्राइब करें  
याद रखें: नियमितता ही सफलता की कुंजी है!  
हर दिन पहनें = बेहतर परिणाम = स्वस्थ पैर



**SUBSCRIBE**