



जॉन्स हॉपकिन्स हॉस्पिटल रोगी सूचना (Hindi)

मूल: दिनांक 09/14/2017
विभाग: वीटीई सहयोगात्मक/
सर्जरी

में रक्त के थक्कों को कैसे रोकें? शिरापरक घनास्र अंतःशल्यता (वीटीई) (Venous Thromboembolism -VTE) गहरी नस घनास्रता (डीवीटी) (Deep Vein Thrombosis - DVT) फुफ्फुसीय अंतःशल्यता(पीई) (Pulmonary Embolus -

रक्त के थक्के या शिरापरक घनास्र अंतःशल्यता (वीटीई) क्या है?

रक्त के थक्के को शिरापरक घनास्र अंतःशल्यता (वीटीई) कहा जाता है। 2 मुख्य प्रकार हैं:

- गहरी नस घनास्रता (डीवीटी) आमतौर पर हाथ या पैरों की गहरी नसों में थक्के है।
- फुफ्फुसीय अंतःशल्यता(पीई) ऐसा थक्का है जो अलग हो गया है और फेफड़ों तक पहुँच गया है। यह मौत का कारण बन सकता है।

क्या रक्त के थक्के गंभीर हैं?

वीटीई हर साल 100,000 से ज्यादा लोगों को मारता है। यह एड्स, मोटर वाहन टकराव, और स्तन कैंसर के कारण मारे गए सभी लोगों को मिला दे तो उससे भी अधिक है। वीटीई उन समस्याओं का कारण बन सकता है जो आपके बाकी जीवन को प्रभावित कर सकती हैं। आपको निम्न में से कुछ भी हो सकता है:

- सांस लेने में दीर्घकालिक समस्याएं
- एक और थक्का होने की ज्यादा संभावना
- सूजन जो ठीक नहीं होगी
- छाले या घाव जो ठीक नहीं होंगे

मुझे कैसे पता चलेगा कि क्या मुझे रक्त का थक्का हुआ है?

कुछ लोग जिन्हें वीटीई है, उनमें कोई लक्षण नहीं हो ऐसा हो सकता है। डीवीटी से पीड़ित लोगों को हाथ या पैर में निम्नलिखित हो सकता है:

- सूजन
- दर्द या ऐंठन
- लालिमा, कोमलता, या गर्मी से पीड़ित लोगों को निम्नलिखित हो सकता है:
- सांस की तकलीफ या हांफना
- पसलियों में दर्द
- खाँसी में रक्त

रक्त के थक्के किसकी वजह से होते हैं?

अस्पताल में रहने वाले लोगों को वीटीई होने की अधिक सम्भावना होती है। अन्य चीजें जो आपकी थक्के होने की संभावना को बढ़ाते हैं वो हैं:

- पुराना डीवीटी/पीई
- बड़ी सर्जरी
- ट्रामा
- मोटापा
- हाल ही में हुआ स्ट्रोक
- कैंसर और/या कीमोथेरेपी
- जन्म नियंत्रण गोलियाँ और/या हार्मोन प्रतिस्थापन थेरेपी
- परिवार में वीटीई का इतिहास होना
- पूर्ण आराम
- वैरिकाज - वेंस
- रक्त रोग
- गर्भावस्था

मुझे रक्त का थक्का है या नहीं यह देखने के लिए सबसे आम परीक्षण जो मेरी देखभाल टीम मुझे करवाने बोल सकती है

आपकी स्थिति के आधार पर आपको निम्न में से कोई करवाने की आवश्यकता हो सकती है

- डी-डिडिमर नामक एक रक्त परीक्षण
- थक्का (डीवीटी) का पता करने के लिए हाथ या पैर का अल्ट्रासाउंड
- पीई का पता करने के लिए आयवी (अंतःशिरा) डाई से छाती का एक कैट स्कैन (सीटी)



जॉन्स हॉपकिन्स हॉस्पिटल रोगी सूचना (Hindi)

मूल: दिनांक 09/14/2017
विभाग: वीटीई सहयोगात्मक/
सर्जरी

में रक्त के थक्कों को कैसे रोकें? शिरापरक घनास्र अंतःशल्यता (वीटीई) (Venous Thromboembolism -VTE) गहरी नस घनास्रता (डीवीटी) (Deep Vein Thrombosis - DVT) फुफ्फुसीय अंतःशल्यता(पीई) (Pulmonary Embolus -

में रक्त के थक्कों को
कैसे रोक सकता/ती
हूँ?

जब आप अस्पताल आते हैं, तो देखभाल टीम उन सभी जोखिमों को देखेगी जिनसे आपको थक्के हो सकते हैं। फिर वे थक्का होने से रोकने में मदद के लिए आपके लिए जो सबसे अच्छा है वह करने कहेंगे।

- थक्के को होने से रोकने के लिए दवाएं सबसे अच्छा तरीका हैं।
- थक्कों को रोकने में मदद के लिए उपयोग की जाने वाली 2 मुख्य दवाएं हेपरिन (heparin) और एनोक्सोपरिन (लोवेनॉक्स) (Enoxaparin - Lovenox) हैं। कुछ लोग उन्हें रक्त को पतला करने वाली दवाएं कहते हैं। ये शॉट्स हैं जो आम तौर पर आपको पेट में दी जाएंगी।
- विशेष स्टॉकिंग्स भी रक्त के थक्कों को रोकने में मदद कर सकते हैं।
 - अनुक्रमिक संपीड़न उपकरण (एससीडी) (Sequential Compression Devices -SCDs) एक मशीन का उपयोग करते हैं और धीरे-धीरे पैरों या पंजों को दबाते हैं। ये रक्त प्रवाह में भी मदद करते हैं। थक्कों को रोकने में मदद करने के लिए उन्हें जितना संभव हो उतनी देर चालू होना चाहिए।
 - आपको संपीड़न स्टॉकिंग्स या टेड (TED) नली भी मंगवानी पड़ सकती है। ये रक्त प्रवाह में भी मदद करते हैं।

हालांकि कई लोग सोचते हैं कि चलना रक्त के थक्कों को बनाने से रोकता है, यह सच नहीं है। घूमना और चलना आपको स्वस्थ रखने तथा निमोनिया और शैय्या व्रणजै जैसी चीजों को रोकने में मदद मिलने के लिए महत्वपूर्ण है। सिर्फ चलना थक्कों को नहीं रोकता है। इसी वजह से आपकी देखभाल योजना में आपकी देखभाल टीम द्वारा बताई गए दवाएं और/या एससीडी और/या संपीड़न स्टॉकिंग्स भी शामिल होनी चाहिए।

अगर मुझे रक्त के
थक्के होते हैं तो
क्या होता है?

आपकी स्थिति के आधार पर आपको निम्न में से किसी की आवश्यकता हो सकती है:

- हेपरिन (heparin) के जैसी एक अंतःशिराय (आयवी) दवा
- एनोक्सोपरिन (लोवेनॉक्स) (enoxaparin -lovenox) जैसे शॉट्स लेना
- वॉरफरीन (कौमामिन) (warfarin -Coumadin), रिवरॉक्सबैन (एकसारेल्टो) rivaroxaban -Xarelto), या दबीगटारन (प्रदाक्सा) जैसे गोलियां लेना
- महीनों तक या संभवतः जीवन भर इन दवाइयों को लेना
- आपको विशेष स्टॉकिंग्स जैसे टेड्स (TEDs) पहनने की आवश्यकता हो सकती है जो दीर्घकालिक समस्याएं, जिनकी वजह से थक्के हो सकते हैं, उनका खतरा कम कर सकती हैं
- अगर रक्त का थक्का अलग हो जाए तो उसको "पकड़ने" के लिए कुछ लोगों को एक विशेष फिल्टर की आवश्यकता हो सकती है। इन थक्कों से होने वाले खतरा खतम होने के बाद इनमें से कईयों को हटाया जा सकता है

अन्य संसाधन?

आप अपने नर्स से अन्य पर्चे जैसे वॉरफरीन शिक्षा और रोगियों के लिए रक्त को पतला करने वाली दवाइयों से रक्तस्त्राव सावधानी बरतना, को मांग सकते हैं।

आप जिन अन्य ऑनलाइन साइट का उपयोग कर सकते हैं वे हैं:

- नेशनल ब्लड क्लॉट अलायन्स: <http://www.stoptheclot.org/>
- उत्तरी अमेरिकी घनास्रता फ़ोरम: <http://www.natfonline.org/>
- क्लॉट केयर: <http://www.clotcare.com/>
- CDC: <http://www.cdc.gov/ncbddd/dvt/facts.html>
- आर्मस्ट्रॉंग इंस्टिट्यूट फॉर पेशेंट सेफ्टी
<http://www.Hopkinsmedicine.org/Armstrong/bloodclots>