
	<p style="text-align: center;">द जॉन्स हॉपकिन्स अस्पताल रोगीहरूको लागि सूचना (The Johns Hopkins Hospital Patient Information)</p> <p style="text-align: center;">म रगतको ढिको जम्ने प्रक्रियाको कसरी रोकथाम गर्नसक्छु? भेनस थ्रम्बोएम्बोलिज्म [Venous Thromboembolism (VTE)] डीप भेन थ्रम्बोसिस [Deep Vein Thrombosis (DVT)] पल्मोनरी एम्बोलस [Pulmonary Embolus (PE)]</p>	<p>मूल प्रति: तारिख 05/31/2014 विभाग: VTE सहयोगात्मक/शल्यक्रिया</p>
<p>रगतको ढिको जम्ने प्रक्रिया अथवा भेनस थ्रम्बोएम्बोलिज्म (VTE) के हो?</p>	<p>रगतको ढिको जम्नुलाई भेनस थ्रम्बोएम्बोलिज्म (VTE) भनिन्छ। यसका दुइ प्रमुख प्रकारहरू हुन्छन्:</p> <ul style="list-style-type: none"> • डीप भेन थ्रम्बोसिस (DVT) गहिरो शिरामा जमिएको ढिको हो, जो सामान्यतः पाखुरो वा खुट्टोमा पाइन्छ • पल्मोनरी एम्बोलिज्म (PE) रगतको त्यो ढिको हो जो तोडिएर फोक्सोहरूमा पुग्छ। यसले गर्दा मृत्यु पनि हुनसक्छ। 	
<p>के रगतको ढिको बनिनु एक गम्भीर जोखिम हो?</p>	<p>VTE-ले गर्दा हरेक वर्ष 100,000 भन्दा बढी मानिसहरूको मृत्यु हुन्छ। यो संख्या एड्स (AIDS), मोटर गाडी दुर्घटना, अनि स्तन क्यान्सरले गर्दा मर्नेहरूको जम्मा संख्याभन्दा पनि अधिक हो।</p> <p>VTE-ले यस्ता समस्याहरू उत्पन्न गर्नसक्छ जसले तपाईंको बाँकीको जीवनलाई प्रभावित पार्नसक्छ। तपाईंलाई यी समस्याहरू हुनसक्छन्:</p> <ul style="list-style-type: none"> • सास फेर्नुसित सम्बद्ध दीर्घकालीन समस्याहरू • रगतको अर्को ढिको जम्ने सम्भावनामा वृद्धि • सुनिनु जो निको हुँदैन • दुखाइ, घाउ-खटिरा वा चोट जो जाती हुँदैन 	
<p>मलाई रगतको ढिकोको समस्या छ भनी म कसरी जान्नसक्छु?</p>	<p>VTE हुने कतिपय मानिसहरूमा कुनैपनि लक्षणहरू प्रकट हुँदैनन्।</p> <p>DVT-द्वारा ग्रस्त मानिसहरूको पाखुरो वा खुट्टोमा निम्न समस्याहरू हुनसक्छन्:</p> <ul style="list-style-type: none"> • सुनिनु • पीडा वा बाउँडिनु • रातो हुनु, स्पर्श अथवा दबाउप्रति संवेदनशीलता, वा तातो हुनु <p>PE-द्वारा ग्रस्त मानिसहरूमा निम्न समस्याहरू हुनसक्छन्:</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्वाँ स्वाँ हुनु अथवा सास फेर्नमा कठिनाइ हुनु • वक्ष कड्काल क्षेत्रमा पीडा • खोकदा रगत निस्कनु 	
<p>रगतको ढिको उत्पन्न हुने कारणहरू के-के हुन्?</p>	<p>अस्पतालमा हुने मानिसहरूलाई VTE-द्वारा ग्रस्त हुने सम्भावना अधिक हुन्छ।</p> <p>रगतको ढिको उत्पन्न हुने सम्भावनालाई बढाउने अन्य कुराहरू हुन्:</p> <ul style="list-style-type: none"> - पहिले DVT/PE-द्वारा ग्रस्त हुनु - पहिले VTE-को पारिवारिक इतिहास - ठूलो शल्यक्रिया - पूर्ण विश्राम - शारीरिक वा मानसिक आघात - शिराहरू सुनिनु वा गाँठो पर्नु - मोटो हुनु - रगतसम्बन्धी रोगहरू - हालसालैको स्ट्रोक अर्थात् आघात - गर्भावस्था - क्यान्सर अनि/अथवा कीमोथिरेपी - गर्भनिरोधक औषधी अनि/अथवा हार्मोन रिप्लेसमेन्ट थिरेपी 	
<p>मेरो ब्लड क्लट अर्थात् रगतमा ढिको जमिएको छ वा छैन, सो पत्तो लगाउनको लागि मेरो चिकित्सा सेवा टोलीले, सर्वाधिक आम तवरमा, मलाई निम्न जाँचहरू गर्नको लागि भन्नसक्छ</p>	<p>तपाईंले यी जाँचहरू गराउनु पर्नेछ जो तपाईंको स्थितिमाथि निर्भर गर्छ</p> <ul style="list-style-type: none"> • डी-डीमर (D-Dimer) कहलाइने एक रक्त जाँच • क्लट अर्थात् ढिको (DVT) हेर्नेको लागि पाखुरो वा खुट्टोको अल्ट्रासाउण्ड • PE-को पत्तो लगाउनको लागि IV (शिराभिन्न हालिने) डाइको उपयोग गरी छातीको क्याट स्क्यान (CT) 	

	<p style="text-align: center;">द जॉन्स हॉपकिन्स अस्पताल रोगीहरूको लागि सूचना (The Johns Hopkins Hospital Patient Information)</p>	<p>मूल प्रति: तारिख 05/31/2014 विभाग: VTE सहयोगात्मक/शल्यक्रिया</p>
	<p style="text-align: center;">म रगतको ढिको जम्ने प्रक्रियाको कसरी रोकथाम गर्नसक्छु? भेनस थ्रम्बोएम्बोलिज्म [Venous Thromboembolism (VTE)] डीप भेन थ्रम्बोसिस [Deep Vein Thrombosis (DVT)] पल्मोनरी एम्बोलस [Pulmonary Embolus (PE)]</p>	
<p>म ब्लड क्लट अर्थात् रगतको ढिको रोकथाम कसरी गर्नसक्छु?</p>	<p>तपाईं अस्पताल आउनुभएपछि, चिकित्सा सेवा टोलीले ती सबै जोखिमहरूको पत्तो लगाउनेछ जसले गर्दा तपाईंलाई ब्लड क्लट हुनसक्छ। त्यसपछि उनीहरूले तपाईंलाई त्यो कुरो गर्नको लागि भन्नेछन् जो तपाईंको लागि सबैभन्दा राम्रो हो अनि यसरी रगतको ढिको बन्ने प्रक्रियालाई प्रारम्भिक अवस्थामा नै रोकनसकिन्छ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • क्लटलाई बन्नबाट रोकने सर्वोत्तम तरिका औषधीहरू हुन्। • क्लटहरूको रोकथाम गर्नमा मद्दत पुऱ्याउनको लागि उपयोग गरिने 2 प्रमुख औषधीहरू हुन् हेप्यारिन (heparin) र एनोक्जाप्यारिन (लभनक्स) [enoxaparin (Lovenox)]। कतिपय मानिसहरूले यसलाई रगत पातलो बनाउने औषधी भन्छन्। यी तपाईंलाई लगाइने सुईहरू हुन्, जो सामान्यतः भुँडीमा लगाइन्छन्। • क्लटहरूको रोकथाममा खुट्टोमा लगाउने विशेष आवरणहरूले पनि मद्दत गर्छन्। <ul style="list-style-type: none"> • अनुक्रमिक दबाउ उत्पन्न गर्ने उपकरणहरू [Sequential Compression Devices (SCDs)]-ले एक यन्त्रको उपयोग गर्छन् अनि खुट्टो वा गोडालाई विस्तारै दबाउँछन्। यसले रक्त प्रवाहमा पनि मद्दत पुऱ्याउँछ। क्लटहरूको रोकथाम निम्ति उनीहरूले यथाःसम्भव अधिक समयसम्म यसको उपयोग गर्नुपर्छ। • तपाईंलाई दबाउ उत्पन्न गर्ने लामो मोजा वा TED होजको उपयोग गर्ने निर्देश पनि दिनसकिन्छ। यसले पनि रक्त प्रवाहमा मद्दत पुऱ्याउँछ। <p>हुन त, धेरै मानिसहरू यो सोच्छन् कि यताउता हिँडडुल गर्नाले ब्लड क्लट अर्थात् रगतको ढिको बन्ने प्रक्रियालाई रोकनसकिन्छ, तर यो सत्य होइन। यताउता घुमफिर अनि हिँडडुल तपाईंलाई स्वस्थ राख्नको लागि महत्त्वपूर्ण छन् अनि यसले निमोनिया र बेडसोर अर्थात् शय्याक्षत जस्ता समस्याहरूको रोकथाममा मद्दत पुऱ्याउनसक्छ। हिँडडुल प्रक्रियाले आफै क्लटहरूको रोकथाम गर्दैन। यसकारण तपाईंको उपचार योजनामा औषधीहरू अनि/अथवा SCD-हरू अनि/अथवा दबाउ उत्पन्न गर्ने लामो मोजालाई पनि सामेल गरिनुपर्छ, जसको तपाईंको चिकित्सा टोलीले निर्देश दिएको छ।</p>	
<p>म ब्लड क्लटको अर्थात् रगतको ढिको बनिने समस्याले यस्त भएको खण्डमा के हुनेछ?</p>	<p>तपाईंलाई निम्न कुरोहरूको आवश्यकता पर्नसक्छ जो तपाईंको स्थिति वा अवस्थामाथि निर्भर गर्नेछ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • IV अर्थात् अन्तःशिराभ औषधि, जस्तै हेप्यारिन (heparin) • एनोक्जाप्यारिन (लभनक्स) [enoxaparin (lovenox)] जस्ता औषधीहरूको सुई लगाउनु • वारफेरिन (कोमाडिन) [warfarin (Coumadin)], रिभारोक्सिब्यान (जारेल्तो) [rivaroxiban [(Xarelto)], अथवा डेबिग्याट्रन (प्राडक्सा) [dabigatran (Pradaxa)] जस्ता औषधीहरू खानु • यी औषधीहरू महिनौंसम्म वा सम्भवतः तपाईंको जीवनभरि खानु • तपाईंले TEDs जस्ता विशेष रूपले तयार लामो मोजाहरू लगाउने आवश्यकता पर्नसक्छ जसले तपाईंका ती दीर्घकालीन समस्याहरूको जोखिमलाई कम्ती पार्नसक्छ जो क्लटहरूको गठनले गर्दा उत्पन्न हुन्छन्। • कतिपय मानिसहरूको लागि एक विशेष फिल्टर आवश्यक ठहर्नसक्छ जो शिरामा लगाइन्छ अनि यसले ब्लड क्लट अर्थात् रगतको ढिको फुत्किएको खण्डमा, त्यसलाई “समात्छ”। यी क्लटहरूबाट हुने जोखिम समाप्त भएपछि यीमध्ये धेरैलाई हटाउनसकिन्छ। 	
<p>अन्य संसाधनहरू?</p>	<p>वारफेरिन (Warfarin)-सम्बन्धी जानकारीहरूको लागि तपाईंले आफ्नो नर्सलाई अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ साथै रगत पातलो बनाउने औषधीहरू खाइरहेका रोगीहरू निम्ति रक्तसावसम्बन्धी सुरक्षा उपायहरू बारे पनि सोध्नसकिन्छ।</p> <p>तपाईंले उपयोग गर्न सक्नुहुने अन्य अनलाइन साइटहरू हुन्:</p> <ul style="list-style-type: none"> • नेशनल ब्लड क्लट एलाएन्स (National Blood Clot Alliance): http://www.stopthecлот.org/ • नर्थ अमेरिकन थ्रम्बोसिस फोरम (North American Thrombosis Forum): http://www.natfonline.org/ • क्लट केयर (Clot Care): http://www.clotcare.com/ • सी डी सी (CDC): http://www.cdc.gov/ncbddd/dvt/facts.html 	