



دی جان ہوپکنز ہسپتال کے مریض کی معلومات

اصل: تاریخ 2014/31/05
شعبہ: وی۔ٹی۔ای
مشترکہ/سرجری

میں خون کے جمنے (لوٹھڑا بننے کے عمل) کو کیسے روک سکتا ہوں؟

وریدوں کا تھرومبوایمبولیزم (وی۔ٹی۔ای)
ڈیپ وین تھرومبوسس (ڈی۔وی۔ٹی)
پلمونری ایمبولس (پی۔ای)

خون کا جمنے یا تھرومبو۔ایمبولیزم (وی۔ٹی۔ای) کیا ہے؟

خون کے جم کر لوٹھڑا بن جانے کو وریدوں کا تھرومبوایمبولیزم (وی۔ٹی۔ای) کہا جاتا ہے۔ اسکی 2 بنیادی اقسام ہیں:

- ڈیپ وین تھرومبوسس (ڈی۔وی۔ٹی) اندرونی نس میں خون کا جم کر لوٹھڑا بن جانے کو کہتے ہیں، عام طور پر بازو یا ٹانگ (کی اندرونی نس) میں
- پلمونری ایمبولزم (پی۔ای) جمے ہوئے خون کا وہ لوٹھڑا ہوتا ہے جو ٹوٹ پھوٹ کر پھیپھڑوں تک پہنچ جاتا ہے۔ اس سے موت واقع ہو سکتی ہے۔

کیا خون کے لوٹھڑے بن جانا سنگین عمل ہے؟

وی۔ٹی۔ای سے ہر سال 100,000 سے زائد افراد ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ تعداد ایڈز، موٹر گاڑیوں کے تصادم، اور چھاتی کے کینسر کی وجہ سے ہلاک ہونے والے لوگوں کی مجموعی تعداد سے زیادہ ہے۔ وی۔ٹی۔ای ایسے مسائل پیدا کر سکتا ہے جو آپ کی ساری زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

- سانس لینے میں طویل مدتی مسائل کا سامنا ہو
- ایک اور لوٹھڑا جم جانے کے امکان میں اضافہ
- سوچن جو ختم نہیں ہو گی
- پھوڑا یا زخم جو ٹھیک نہیں ہوں گے

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ میری جسم میں خون جمنے لگا ہے؟

ہو سکتا ہے کہ بعض افراد جنہیں وی۔ٹی۔ای ہوان میں کوئی علامات موجود نہ ہوں۔ ڈی۔وی۔ٹی کے حامل افراد کے بازو یا ٹانگ میں ذیل معاملات واقع ہو سکتے ہیں:

- سوجن
- درد یا نس چڑھنا
- سوزش، درد، یا حدت
- پی۔ای (PE) والے لوگوں میں ذیل معاملات واقع ہو سکتے ہیں:
- سانس لینے میں دشواری یا سانس لینے کے قابل نہ ہونا
- پسلی کے پنجر والے حصے میں درد
- کھانسی میں خون نکلنا

خون کا جم کر لوٹھڑے بن جانے کی وجہ کیا ہے؟

وہ لوگ جو ہسپتال میں ہیں ان کے وی۔ٹی۔ای کا شکار ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ دیگر چیزیں جو آپ میں خون جمنے کے امکانات کو بڑھاتی ہیں:

- گذشتہ ڈی۔وی۔ٹی/پی۔ای خاندان میں پہلے سے وی۔ٹی۔ای کا ہونا
- بڑی سرجری
- بیڈ ریسٹ
- رگوں کا پھولنا
- خون کی بیماریاں
- حمل ٹھہرنا
- صدمہ
- موٹاپا
- حال ہی میں چوٹ لگنا
- کینسر اور/یا کیموتھراپی
- پیدائش پر قابو پانے کی گولیاں اور/یا ہارمون کے تبادلے کی تھراپی



دی جان ہوپکنز ہسپتال کے مریض کی معلومات

اصل: تاریخ 2014/31/05
شعبہ: وی۔ٹی۔ای
مشترکہ/سرجری

میں خون کے جمنے (لوٹھڑا بننے کے عمل) کو کیسے روک سکتا ہوں؟

وریدوں کا تھرومبوایمبولیزم (وی۔ٹی۔ای)
ڈیپ وین تھرومبوسس (ڈی۔وی۔ٹی)
پلمونری ایمبولس (پی۔ای)

سب سے زیادہ عام ٹیسٹ جو میری دیکھ بھال کی ٹیم کر سکتی ہے وہ یہ ہے کہ آیا میرا خون جمتا ہے یا نہیں

آپ کی صورت حال پر انحصار کرتے ہوئے ہو سکتا ہے کہ آپ کو کرانا پڑے

- خون کا ایک ٹیسٹ جسے ڈی۔ڈیمر (D-Dimer) کہتے ہیں
- خون کے لوٹھڑے (ڈی۔وی۔ٹی) کی جانچ کیلئے بازو یا ٹانگ کا الٹراساؤنڈ
- پی۔ای کی جانچ کے لیے IV (وریدوں میں داخل کی جانے والی) ڈائٹی کے ذریعے سینے کا کیٹ (سی۔ٹی) اسکین

میں خون کے جمنے کو کیسے روک سکتا ہوں؟

جب آپ ہسپتال آتے ہیں، تو دیکھ بھال کرنے والی ٹیم ان تمام خطرات کو جانچے گی جو خون کا لوٹھڑا بننے کیلئے آپ کو لاحق ہو سکتے ہیں۔ اس کے بعد وہ ہدایت دیتے ہیں کہ آپ کے لیے کیا بہتر ہے، تاکہ خون کے جمنے کے عمل کو شروع ہونے سے روکنے میں مدد ملے۔

- دوائیں خون جمنے کے بننے کو روکنے کا بہترین طریقہ ہیں۔
- 2 اہم ادویات جو خون جمنے کو روکنے میں مدد کے لیے استعمال کی جاتی ہیں وہ ہیں ہیپارین (heparin)

اور اینوکزا پارن enoxaparin (لووینوکس Lovenox)۔ بعض لوگ انہیں خون پتلا

کرنے والی (ادویات کے نام سے) مخاطب کرتے ہیں۔

یہ وہ شائٹس ہیں جو آپ کو لگانے جائیں گے، عام طور پر پیٹھ میں۔

- مخصوص قسم کی جرابیں بھی خون جمنے کو روکنے میں مدد گار ہوتی ہیں۔
- سی کوینشل کمپریشن ڈیوائسز (ایس۔سی۔ڈیز) ایک مشین کا استعمال کرتی ہیں اور ٹانگوں یا پیروں کو نرمی سے دباتی ہیں۔ ان سے بھی خون کے بہاؤ میں مدد ملتی ہے۔ ان (ڈیوائسز) کو ہر ممکن حد تک آن رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ خون جمنے کو روکنے میں مدد مل سکے۔
- آپ کو کمپریشن جرابیں یا ٹی۔ای۔ڈی (TED) موزے پہننے کی ہدایت بھی کی جا سکتی ہے۔ ان سے بھی خون کے بہاؤ میں مدد ملتی ہے۔

اگرچہ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ گھومتے پھرتے رہنے سے خون نہیں جما کرتا، لیکن یہ سچ نہیں ہے۔ آپ کے تندرست رہنے کے لیے گھومنا پھرنا اور چہل قدمی کرنا اہم ہے اور اس سے نمونیا اور ناسور پلنگ (بیڈسور) جیسی چیزوں کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔ چہل قدمی بذات خود خون جمنے کو نہیں روکتی۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کی دیکھ بھال کے پلان میں دوائیں اور/یا ایس۔سی۔ڈیز (SCDs) اور/یا کمپریشن جرابیں بھی شامل ہونی چاہئیں جن کی ہدایت آپ کی نگہداشت کی ٹیم نے کی ہے۔

اگر میرے جسم میں خون کا لوٹھڑا بن جائے تو کیا ہوگا؟

آپ کی مخصوص حالت کے پیش نظر ہو سکتا ہے کہ آپ کو ضرورت ہو:

- ایک IV دوائی جیسے کہ ہیپارین
- شائٹس لگوانا جیسے کہ اینوکساپارین (لووینوکس)
- وارفارین (کومادین)، ریواروکسابان (زاریٹو)، دبیگٹران (پراڈاکسا)، یا اپیکسابان (ایلیکیوس) جیسی گولیاں لینا
- کئی مہینوں یا ممکنہ طور پر عمر بھر کے لئے ان ادویات کو لینا
- ممکن ہے آپ کو مخصوص جرابیں جیسے کہ ٹی۔ای۔ڈیز (TEDs) پہننے کی ضرورت پڑے جو آپ کے خون میں لوٹھڑے بن جانے سے لاحق ہونے والے طویل مدتی مسائل کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں
- بعض لوگوں کو ایک مخصوص فلٹر کی ضرورت ہوتی ہے جسے خون کے لوٹھڑے کے ٹوٹنے پر اسے "قابو" کرنے کے لیے رگ میں رکھا جاتا ہے۔ ان میں سے بہت سے (فلٹروں کو) خون کے لوٹھڑوں کا خطرہ ٹل جانے کے بعد ہٹایا جا سکتا ہے



دی جان ہوپکنز ہسپتال کے مریض کی معلومات

اصل: تاریخ 2014/31/05
شعبہ: وی۔ٹی۔ای
مشترکہ/سرجری

میں خون کے جمنے (لوٹھڑا بننے کے عمل) کو کیسے روک سکتا ہوں؟

وریدوں کا تھرومبوایمبولیزم (وی۔ٹی۔ای)
ڈیپ وین تھرومبوسس (ڈی۔وی۔ٹی)
پلمونری ایمبولس (پی۔ای)

دیگر وسائل؟

مریضوں میں خون پتلا کرنے کے لیے آپ اپنی نرس سے وارفارین کی تعلیم اور خون بہنے سے متعلق احتیاطی تدابیر بتانے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

دیگر آن لائن سائٹیں جو آپ استعمال کر سکتے ہیں وہ یہ ہیں:

- نیشنل بلڈ کلوٹ الائنس: [/http://www.stoptheclot.org](http://www.stoptheclot.org)
- نارٹھ امریکن تھرومبوسس فورم: [/http://www.natfonline.org](http://www.natfonline.org)
- آرمسٹرانگ انسٹی ٹیوٹ فار سیفٹی: bit.ly/bloodclots
- سی۔ڈی۔سی: <http://www.cdc.gov/ncbddd/dvt/facts.html>
- تھرومبوسس کا عالمی دن: [/https://www.worldthrombosisday.org](https://www.worldthrombosisday.org)