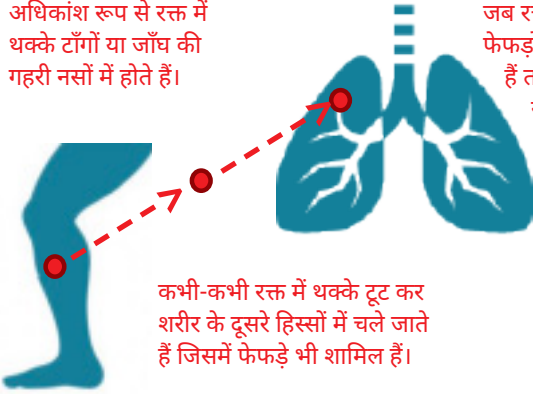


गर्भावस्था के दौरान व जन्म देने के बाद रक्त में थक्कों के बनने से बचाव करना

महिलाओं व उनके परिवारों के लिए जानकारी

कभी-कभी रक्त में थक्के बन सकते हैं यदि सामान्य, स्वस्थ नसों में रक्त इकट्ठा हो जाए और गाढ़ा हो जाए। इससे शरीर में रक्त के बहाव में बाधा हो सकती है। रक्त में थक्के छोटे हो सकते हैं जिनका कोई चिन्ह या लक्षण नहीं होता है, पर कुछ स्वास्थ्य संबंधी काफ़ी समस्याएँ पैदा कर सकते हैं और कुछ से मौत भी हो सकती है।

अधिकांश रूप से रक्त में थक्के टाँगों या जाँघ की गहरी नसों में होते हैं।



आपके रक्त में थक्का बनने की संभावना बढ़ सकती है यदि आप गर्भवती हैं या आपके बच्चे के जन्म के बाद।

कारण जिनसे ऐसा हो सकता है

- आप 40 वर्ष से अधिक आयु की हैं
- आपका वज़न अधिक है
- आपके रक्त में थक्के पहले हो चुके हैं
- आप के परिवार में किसी के रक्त में थक्के पहले हो चुके हैं
- आपको कोई पुरानी बीमारी है (जैसे कि दिल की बीमारी) या कोई रक्त का विकार (जैसे कि thrombophilia)
- आपको वेरीकोस नसों का गम्भीर विकार हो

गर्भावस्था के दौरान

- आपको अस्पताल में भर्ती किया गया है
- आप के गर्भ में एक से अधिक बच्चे हैं
- आपके शरीर में पानी की कमी है या आप कम गतिशील हैं, जैसे कि गर्भावस्था के आरम्भ में उल्टियाँ आने के कारण
- आप लम्बे समय के लिए हिल-डुल नहीं सकती हैं, जैसे कि ऑपरेशन के बाद या 4 घंटे से अधिक यात्रा करने पर
- आपको प्री-एकलैम्पसिया (उच्च रक्त चाप) है



बच्चे को जन्म देने के बाद

- आपको बहुत लम्बी प्रसव की पीड़ा हुई है (24 घंटे से अधिक)
- आपके सिज़ेरियन सेक्शन हुआ है
- बच्चे को जन्म देने के बाद आपके बहुत अधिक रक्त स्राव हुआ है या आपको खून दिया गया हो



यदि आपको कोई चिन्ता हो तो अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से बात करें।

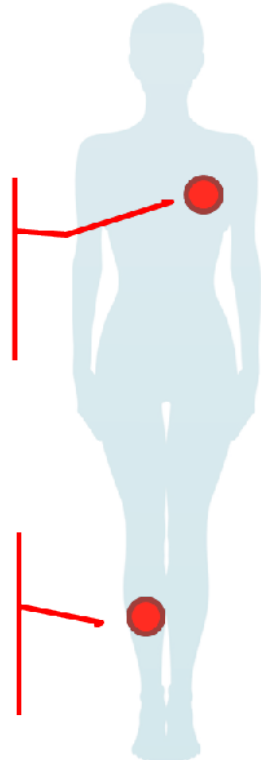


संभावित रक्त के थक्के होने के चिन्ह व लक्षण

यदि आपको निम्नलिखित लक्षणों में से किसी का अनुभव होता है तो अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ को बताएँ:

छाती में दर्द, अचानक साँस चढ़ना / फूलना या खाँसी में खून से लिपटा थूक आना

टाँगों में दर्द व/या सूजन होना। छूने पर त्वचा लाल या गर्म हो सकती



रक्त में थक्के बनने से बचाव करने में मदद करने के लिए आप क्या कर सकती हैं



पानी पिँ

पानी रक्त के बहाव में मदद करता है। अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से पता करें कि आपको प्रति दिन कितना पानी पीना चाहिए।



क्रियाशील रहें

आप जितना अधिक से अधिक क्रियाशील रहेंगी उससे आपके रक्त को बहने में मदद मिलेगी। अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से पूछें कि क्या चलना ठीक रहेगा।



अपने लम्बे मोज़े (stockings) पहने रहे

यदि आपको दबाव वाले (compression) स्टॉकिंग दिए गए हैं तो जैसा बताया गया है उस प्रकार पहने रहें

आपका डॉक्टर क्या करेगा

रक्त के थक्के को बनने से रोकने में मदद करने के लिए आपका डॉक्टर आपको थक्के विरोधी दवा व/या कोई यांत्रिक उपकरण देगा। यदि आपको लगता है कि आप जोखिम में हैं, तो कृपया अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से चर्चा करें।

थक्के विरोधी दवा

इस दवा से थक्के बनने की गति धीमी हो जाती है जिससे उनके बनने की संभावना कम हो जाती है। आपका डॉक्टर वही दवा देगा जो आपके लिए उपयुक्त होगी। यही संभावना है कि आपको वह इन्जेक्शन देगा जो आपको बताए गए समय के लिए हर रोज़ लेना होगा। यदि अपने गर्भकाल में आप अस्पताल में रहीं हैं या आपके बच्चे का जन्म हो चुका है तो हो सकता है कि आपको घर जाने के बाद भी यह दवा लेते रहना होगा।

यांत्रिक उपकरण

यांत्रिक उपकरण आपकी टाँगों पर दबाव डालते हैं जिससे रक्त को बहने में मदद मिलती रहे। यांत्रिक उपकरण भिन्न-भिन्न प्रकार के होते हैं, जिनमें से दबाव (compression) स्टॉकिंग सबसे अधिक उपयोग किए जाते हैं। यदि यह आपको कष्ट देते हैं तो उनको उतारने से पहले अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से बात करें।

अस्वीकरण

यह तथ्य-पत्र केवल शैक्षिक लक्ष्यों के लिए है। इसका उपयोग गाइड व/या वास्तविक इलाज के विकल्पों या फैसलों के लिए नहीं किया जाना चाहिए। इसका फैसला आपका इलाज करने वाले डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य व्यवसायियों से मिल कर करना चाहिए।

आपकी रक्त के थक्कों के बनने से बचाव करने की योजना

<Place Patient Sticker Here>

अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ के साथ निम्नलिखित को पूरा करें जिससे इसका रिकॉर्ड रखा जा सके कि रक्त के थक्कों से बचाव करने के लिए आपको क्या दिया गया है:

दवा:

दवा की मात्रा:

दवा लेने का समय:

कितने समय के लिए:

यांत्रिक उपकरण:

कितने समय के लिए:

यदि आपकी किसी भी टाँग में सूजन या दर्द होने लगता है, साँस फूलना या छाती में दर्द होता है तो अपने जी पी से तुरन्त मिलें (contact your GP immediately) या सीधे आपातकालीन विभाग में जाएँ।

रक्त के थक्कों के लिए चिकित्सा संबंधी शब्द

Deep Vein Thrombosis (डीप वेन थ्रोम्बोसिस) (DVT डी वी टी), जब बाजूओं, टाँगों या जांघों की गहरी नसों में रक्त के थक्के हो जाते हैं तो यह उसका चिकित्सा संबंधी नाम है।

जब रक्त के थक्के फेफड़ों में चले जाते हैं तो उसे Pulmonary Embolism (पलमोनरी एम्बोलिज़्म) (PE) कहते हैं।

DVTs व Pes को एक साथ नसों का thromboembolism (थ्रोम्बोएम्बोलिज़्म) (VTE) कहते हैं।

VTE से बचाव कार्यक्रम के बारे में

VTE से बचाव कार्यक्रम, Clinical Excellence Commission द्वारा चलाया जाता है। इनका लक्ष्य है कि जो रोगी अस्पतालों में होते हैं, उन्हें रक्त के थक्कों के बनने से बचाया जा सके (VTE)। यह कार्यक्रम जागरूकता को बढ़ाता है, नैदानिक तरीकों में सुधार लाता है, व सभी रोगियों के खतरों के मूल्यांकन व उचित दवाइयों को देने को प्रोत्साहित करता है, जिससे VTE होने के खतरों को कम किया जा सके।

अधिक जानकारी के लिए कृपया देखें

<http://www.cec.health.nsw.gov.au/programs/vte-prevention>

Preventing Blood Clots in Pregnancy and After Birth

Information for Women and Their Families.

Released May 2017, © Clinical Excellence Commission 2014. SHPN (CEC)170348.