

# आपमें रूधिर का थक्का बनने का जोखिम कम करना

(Reducing your risk of developing a blood clot)

DP01 v1.4 - के अंत में समाप्त हो रहा है नवमबर 2026

## फ़ीडबैक

अधिक जानकारी के लिए [www.aboutmyhealth.org](http://www.aboutmyhealth.org) वेबसाइट पर जाएं।

[www.patientfeedback.org](http://www.patientfeedback.org) से संपर्क करके हमें बताएं कि आपको यह जानकारी उपयोगी लगी।

[eidohealthcare.com](http://eidohealthcare.com)



## रूधिर का थक्का क्या होता है?

जब आप घायल होते हैं या कोई ऑपरेशन करवाते हैं, तो आपका रक्त स्वाभाविक रूप से जम जाता है, जिससे आपको बहुत अधिक रक्त खोने से बचाने में मदद मिलती है। हालाँकि, इससे गहरी नस के अंदर रक्त का थक्का बनने का जोखिम भी बढ़ जाता है। यह आमतौर पर आपके पैर में होता है और इसे डीप-वेन थ्रोम्बोसिस (डी वी टी) कहा जाता है। हो सकता है कि आपको पता न चले कि आपको डी वी टी है। हालाँकि, डी वी टी के कारण आमतौर पर दर्द, सूजन, गर्मी और लालिमा होती है।

रक्त का थक्का कभी-कभी आपकी नसों से होते हुए आपके फेफड़ों तक पहुँच सकता है। इसे पल्मोनरी एम्बोलिज्म कहा जाता है, जो गंभीर है और यहाँ तक कि मौत का कारण भी बन सकता है।

डी वी टी और पल्मोनरी एम्बोलिज्म को एक साथ वेनस थ्रोम्बोएम्बोलिज्म कहा जाता है।

स्वास्थ्यसेवा टीम आपका मूल्यांकन करेगी और रूधिर का थक्का बनने का आपका जोखिम कम करने के लिए उपचार का सुझाव दे सकती है।

## क्या मुझमें रूधिर का थक्का बनने का जोखिम है?

सामान्य से कम चलना-फिरना (जैसे कि आपके अस्पताल में होने के समय), बीमारी और सर्जरी के कारण आपमें रूधिर वाहिनी के अंदर रूधिर का थक्का बनने का जोखिम ज्यादा बढ़ जाता है।

यदि आपमें निम्न में से एक या अधिक लक्षण हैं तो आपको रक्त का थक्का बनने का जोखिम बहुत अधिक है:

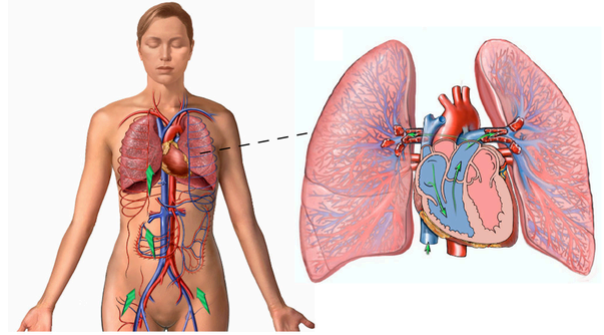
- आपको कैंसर हो।
- आपकी आयु 60 वर्ष से अधिक हो।
- आप मोटे हैं (बॉडी मास इंडेक्स स्कोर 30 से अधिक है)।
- आपमें पानी की कमी हो।
- आप धूम्रपान करते हों।
- आपको कोई ऐसी बीमारी हो जिसके कारण आपमें रूधिर का थक्का आसानी से बन सकता हो (थ्रोम्बोफीलिया)
- आपके दिल या फेफड़ों में कोई समस्या हो, कोई गंभीर इन्फेक्शन या कोई इन्फ्लेमेटरी समस्या हो।
- आपमें डी वी टी का पारिवारिक इतिहास रहा हो।
- आप गर्भनिरोधक या हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (एच आर टी) का उपयोग करते हैं जिसमें एस्ट्रोजन होता है।
- आपमें वेरिकोज़ वेन्स और प्लेबिटिस हो।
- आप गर्भवती हों या पिछले 6 सप्ताह के अंदर प्रसव हुआ हो।

भले ही, आपमें इनमें से कोई भी जोखिम कारक न हो, फिर भी यदि निम्न में से कोई भी आप पर लागू होता है तो आपमें रक्त का थक्का बनने का जोखिम अधिक होता है:

- आप 3 दिनों से अधिक समय तक सामान्य से कम सक्रिय रहे हों।
- आप 4 घंटे से अधिक की यात्रा करने जा रहे हों।

- आप किसी इन्फ्लेमेटरी या पेट की समस्या के लिए सर्जरी करा रहे हों।
- आप ऐसी सर्जरी करा रहे हों जो 90 मिनट से अधिक या एक घंटे से अधिक समय तक चलनी हो, अगर सर्जरी आपकी पेल्विस या टांगों से संबंधित हो।

## पल्मोनरी एम्बोलस



## रूधिर के थक्के को रोकने के लिए कौन से उपचार उपलब्ध हैं?

सरल, प्रभावी उपचार उपलब्ध हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप हेल्थ केयर टीम के निर्देशों को समझें और उनका सावधानीपूर्वक पालन करें।

## मैकेनिकल उपचार

हेल्थ केयर टीम आपको एंटी-एम्बोलिज्म स्टॉकिंग्स (जिन्हें कम्प्रेसन या टी ई डी स्टॉकिंग्स भी कहा जाता है) पहनने की सलाह दे सकती है। ये टाइट स्टॉकिंग्स हैं जो आपके पैरों में रक्त को तेज़ी से प्रवाहित करते हैं। हेल्थ केयर टीम आपके पैरों को मापेगी, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपको सही साइज़ दिया गया है और आपको दिखाएगी कि उन्हें कैसे इस्तेमाल करना है।

इंटरमिटेंट न्यूमैटिक कम्प्रेसन डिवाइस नियमित समय पर स्वचालित रूप से फूलते हैं ताकि आपकी टांगों से रूधिर आगे बढ़ सके।

मोजे और संपीड़न उपकरण असुविधा, छाले और अल्सर का कारण बन सकते हैं। ऐसा आमतौर पर तभी होता है जब उन्हें सही तरीके से फिट नहीं किया जाता है। अगर आपके पैरों में रक्त संचार ठीक से नहीं हो रहा है तो जोखिम अधिक है।

अगर आपको इनमें से कोई समस्या होती है, या आपकी टांगों में अल्सर या आपकी पिंडलियों में दर्द है, तो स्वास्थ्यसेवा टीम को बताएं ताकि आपका फिर से मूल्यांकन किया जा सके।

यहाँ सामग्री से एलर्जी होने का भी जोखिम है। अगर आपको कोई एलर्जी है तो हेल्थ केयर टीम को बताएं।

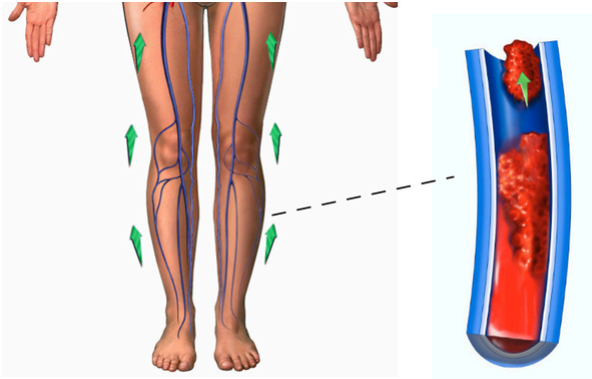
## दवाएं

इसमें आपको, रूधिर पतला करने वाली दवा देना सम्मिलित है जो आपके रूधिर की थक्के बनाने की क्षमता कम कर देता है।

आपके जोखिम के आधार पर, हेल्थ केयर टीम आपको त्वचा के नीचे इंजेक्शन द्वारा दी जाने वाली दवा दे सकती है। आपको अन्य मौखिक (मुँह से) दवा दी जा सकती है।

यदि आपको रक्तस्राव हो रहा है या रक्तस्राव का जोखिम बहुत ज़्यादा है, तो स्वास्थ्य सेवा टीम आमतौर पर दवा की सलाह नहीं देगी। हालाँकि, स्वास्थ्य सेवा टीम को आपके बहुत ज़्यादा रक्तस्राव के जोखिम की तुलना रक्त के थक्के बनने के जोखिम से करनी होगी।

## गहन शिरा थ्रोम्बोसिस



© EIDO Systems International

Illustrator: www.nucleusinc.com

यह जानकारी दस्तावेज़ अपने पास रखें। अपनी सहायता के लिए इसका उपयोग करें यदि आपको हेल्थ केयर टीम से बात करने की आवश्यकता है।

कुछ जानकारी, जैसे जोखिम और जटिलता के आंकड़े, वैश्विक अध्ययनों और/या डेटाबेस से ली जाती हैं। जोखिमों के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया अपने सर्जन या डॉक्टर से पूछें जो आपके लिए विशिष्ट हैं, और वे आपको किसी अन्य उपयुक्त उपचार विकल्प के बारे में बताने में सक्षम हो सकते हैं।

यह दस्तावेज़ केवल सूचना के प्रयोजन से है और आपकी संबंधित हेल्थकेयर टीम द्वारा आपको दी जाने वाली सलाह का विकल्प नहीं है।

## समीक्षक

Simon Parsons (DM, FRCS)

## इलस्ट्रेटर

Medical Illustration Copyright © Nucleus Medical Art. All rights reserved.  
www.nucleusinc.com

## मैं अपने जोखिम को कम करने में क्या सहायता कर सकता हूँ?

अगर आप सक्षम हैं, तो जितना हो सके उतना टहलें। अगर आपको बिस्तर या कुर्सी पर रहना है, तो अपने पैरों और टांगों को हिलाने की कोशिश करें। अपने पैरों या टांगों को क्रॉस करके न रखें।

प्लेंटी से बचने के लिए खूब पानी पिँ। हेल्थ केयर टीम आपको सलाह देगी कि आप कितना और कब पानी पी सकते हैं।

अगर आप धूम्रपान करते हैं, तो धूम्रपान बंद करने से रूधिर का थक्का बनने का जोखिम कम हो सकता है और लंबे समय में आपके स्वास्थ्य में सुधार होगा।

स्वस्थ वजन बनाए रखने की कोशिश करें। अगर आप मोटे हैं तो आपको रक्त का थक्का बनने का अधिक जोखिम है।

ज़्यादातर रक्त के थक्के मरीज़ के अस्पताल से जाने के बाद ही बनते हैं, इसलिए यह ज़रूरी है कि आप घर पर भी यथासंभव एक्टिव रहें। अगर आपको दवा दी गई है या आपको विशेष मोज़े पहनने की ज़रूरत है, तो सुनिश्चित करें कि आप हेल्थ केयर टीम के निर्देशों को समझें और उनका सावधानीपूर्वक पालन करें।

अगर आपके पैर में दर्द, सूजन या लालिमा हो या आपके पैर की सतह के पास की नसें सामान्य से बड़ी दिखाई दें, तो आपको डी वी टी हो सकता है। अपने डॉक्टर को तुरंत बताएं।

अगर आपको साँस लेने में तकलीफ़ हो, छाती या पीठ के ऊपरी हिस्से में दर्द हो या खांसी में खून आए, तो आपको पल्मोनरी एम्बोलिज्म हो सकता है। एम्बुलेंस को कॉल करें या तुरंत अपने नजदीकी आपातकालीन विभाग में जाएँ।