

रक्ताची गुठळी विकसित करण्याची जोखीम कमी करणे

(Reducing your risk of developing a blood clot)

DP01 v1.4 - च्या शेवटी संपते नोव्हेंबर 2026

प्रतिक्रिया

अधिक माहितीसाठी www.aboutmyhealth.org या वेबसाईडवर जा.

आम्हाला www.patientfeedback.org वर सांगा कि तुम्हाला हि दस्तऐवज किती उपयोगी वाटली.

eidohealthcare.com



रक्ताची गुठळी म्हणजे काय?

जेव्हा तुम्ही जखमी होतात किंवा प्रक्रिया करतात तेव्हा तुम्हाला जास्त रक्त गमावण्यापासून रोखण्यासाठी तुमचे रक्त नैसर्गिकरित्या गाठी होतात. तथापि, यामुळे खोल शिरामध्ये रक्ताची गाठी तयार होण्याचा धोका देखील वाढतो. हे सहसा तुमच्या पायात होते आणि त्याला खोल-शिरा थ्रोम्बोसिस (डी व्ही टी) म्हणतात. तुमच्याकडे डी व्ही टी आहे हे तुमच्या लक्षात येणार नाही. तथापि, डी व्ही टी मुळे सहसा वेदना, सूज, उष्णता आणि लालसरपणा होतो.

रक्ताची गाठ कधीकधी तुमच्या रक्तवाहिन्यांमधून तुमच्या फुफ्फुसांमध्ये जाऊ शकते. याला पल्मोनरी एम्बोलिझम म्हणतात, जे गंभीर आहे आणि मृत्यूस कारणीभूत ठरू शकते.

डी व्ही टी आणि फुफ्फुससंबंधित एम्बोलिझम यांना एकत्रितपणे शिरेचे थ्रोम्बोएम्बोलिझम म्हणून संदर्भिले जाते.

आरोग्यनिगा संघ तुमचे मूल्यांकन करेल आणि रक्ताची गुठळी विकसित करण्याची तुमची जोखीम कमी करण्यासाठी उपचाराची शिफारस करू शकतो.

मी रक्ताची गुठळी विकसित करण्याच्या जोखमीमध्ये आहे का?

सामान्य स्थितीपेक्षा कमी हालचाल (जसे तुम्ही रूग्णालयात असताना), आजारपण आणि शस्त्रक्रिया या तुमच्या रक्त वाहिनेमध्ये रक्ताची गुठळी बनवण्यास अधिक प्रवण बनवू शकते.

जर खालीलपैकी एक किंवा अधिक गोष्टी तुमच्या बाबतीत लागू असतील तर तुम्हाला रक्ताच्या गाठी होण्याचा धोका जास्त असतो.

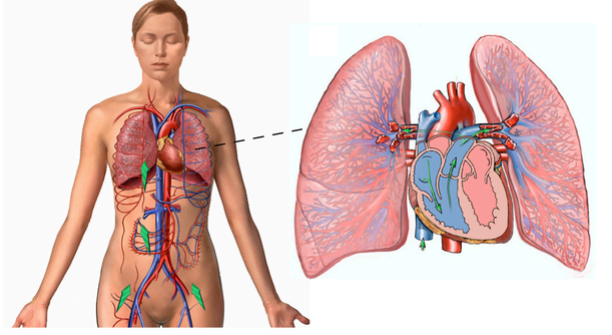
- तुम्हाला कर्करोग असेल.
- तुमचे वय 60 वर्षांहून अधिक असेल.
- तुम्ही लठ्ठ आहात (बाँडी मास इंडेक्स स्कोअर 30 पेक्षा जास्त आहे).
- तुमचे निर्जलीकरण झाले असेल.
- तुम्ही धुम्रपान करत असाल.
- तुमची अशी स्थिती असेल ज्यामध्ये तुमचे रक्त फार सहजपणे गोठत असेल (थ्रोम्बोफिलिया).
- तुम्हाला हृदय किंवा फुफ्फुसांच्या समस्या, गंभीर संक्रमण किंवा दाहक स्थिती असते.
- डी व्ही टी चा तुमचा कौटुंबिक इतिहास असेल.
- तुम्ही गर्भनिरोधक किंवा हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरपी (एच आर टी) वापरता ज्यात इस्ट्रोजेन असते.
- तुम्हाला फेल्विटीससह वेरीकोस वेडन असेल.
- तुम्ही गर्भवती असाल किंवा गेल्या 6 आठवड्यांदरम्यान जन्म दिला असेल.

तुम्हाला या जोखीम घटकांपैकी काहीही नसेल, तरी खालीलपैकी काहीही तुम्हाला लागू झाल्यास तुम्हाला रक्ताच्या गाठी विकसित करण्याची उच्च जोखीम असेल.

- तुम्ही 3 दिवसांहून अधिक कालावधीसाठी सामान्याहून कमी हालचाल करणार असाल.

- तुम्ही 4 तासांहून अधिक प्रवास करणार असाल.
- तुम्ही दाहक किंवा उदरीय स्थितीसाठी शस्त्रक्रिया करणार असाल.
- तुमची 90 मिनिटे किंवा तासभराहून अधिक कालावधीपर्यंत चालणारी शस्त्रक्रिया केली जाणार असेल ज्या शस्त्रक्रियेमध्ये तुमच्या ओटीपोट किंवा पायांचा समावेश होतो.

फुफ्फुसाचे आंतरकिल



रक्ताच्या गुठळीला प्रतिबंध करण्यासाठी कोणते उपचार उपलब्ध आहेत?

सोपे, प्रभावी उपचार उपलब्ध आहेत. आरोग्यसेवा संघाच्या सूचना समजून घेणे आणि त्यांचे काळजीपूर्वक पालन करणे महत्वाचे आहे.

यांत्रिक उपचार

आरोग्यसेवा संघा अशी शिफारस करू शकते की तुम्ही अँटी-एम्बोलिझम मोजे (ज्याला कॉम्प्रेसन किंवा टी ई डी स्टॉकिंग देखील म्हणतात) घाला. हे घट्ट मोजा आहेत ज्यामुळे तुमचे रक्त तुमच्या पायांमधून अधिक वेगाने हलते. तुम्हाला योग्य आकार दिला गेला आहे याची खात्री करण्यासाठी आरोग्यसेवा संघ तुमचे पाय मोजेल आणि ते कसे वापरावे हे तुम्हाला दर्शवेल.

इंटरमिटंट न्यूमेटीक कॉम्प्रेसन डिवाइस हे तुमच्या पायाद्वारे रक्त पुढे ढकलण्यासाठी जोर असताना नियमित वेळेवर स्वयंचलितपणे फुगतात.

मोजे आणि कॉम्प्रेसन उपकरणे अस्वस्थता, फोड आणि व्रण निर्माण करू शकतात. हे सहसा तेव्हाच होते जेव्हा ते योग्यरित्या फिट केले गेले नाहीत. जर तुमच्या पायात रक्ताभिसरण खराब असेल तर धोका जास्त असतो.

जर तुम्ही यांपैकी कोणत्याही समस्या विकसित केल्या किंवा तुमच्या पायाला व्रण झाले किंवा तुमच्या पोट-यांमध्ये वेदना झाल्या, तर तुमच्या आरोग्यनिगा संघाला याची माहिती द्या ज्यामुळे ते तुमचे पुन्हा मूल्यांकन करू शकतात.

सामग्रीवर एलर्जीची प्रतिक्रिया येण्याचा धोका देखील आहे. तुमच्या काही एलर्जी असल्यास आरोग्यसेवा संघाला सांगा.

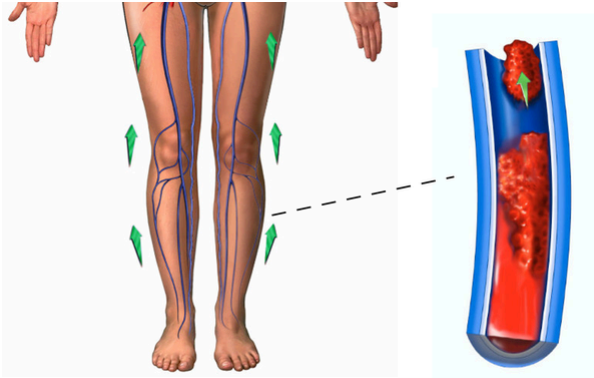
औषधे

तुमच्या रक्ताची गुठळी तयार करण्याची क्षमता कमी करणारी रक्त-पातळ करणारी औषधे तुम्हाला देण्याचा समावेश होतो.

तुमच्या जोखमीवर अवलंबून, आरोग्य सेवा संघ तुम्हाला तुमच्या त्वचेखाली इंजेक्शनद्वारे दिलेली औषधे देऊ शकतो. तुम्हाला इतर मौखिक (तोंडाने) औषधे दिली जाऊ शकतात.

जर तुम्हाला रक्तस्त्राव होत असेल किंवा रक्तस्त्राव होण्याचा उच्च धोका असेल तर आरोग्य सेवा संघ सहसा औषधाची शिफारस करत नाही. तथापि, आरोग्य सेवा संघाला तुम्हाला रक्ताची गाठ होण्याच्या जोखमीशी जास्त रक्तस्त्राव होण्याच्या जोखमीची तुलना करणे आवश्यक आहे.

सखोल वाहिनी थ्रोम्बोसिस



© EIDO Systems International

Illustrator: www.nucleusinc.com

जर तुम्हाला श्वास घेण्यास त्रास होत असेल, छातीत किंवा पाठीच्या वरच्या भागात वेदना होत असतील किंवा खोकल्यामुळे रक्त येत असेल तर तुम्हाला पल्मोनरी एम्बोलिझम असू शकतो. रुग्णवाहिकेला कॉल करा किंवा ताबडतोब तुमच्या जवळच्या आपत्कालीन विभागात जा.

हे माहितीपत्रक जपून ठेवा. जर तुम्हाला आरोग्यसेवा पथकाशी बोलण्याची आवश्यकता असेल तर मदत करण्यासाठी त्याचा वापर करा.

जोखीम आणि गुंतागुंत आकडेवारी सारखी काही माहिती जागतिक अभ्यास आणि / किंवा डेटाबेसमधून घेतली जाते. तुमच्यासाठी विशिष्ट असलेल्या जोखमींबद्दल अधिक माहितीसाठी कृपया तुमच्या शल्यचिकित्सक किंवा चिकित्सकास विचारा आणि ते तुम्हाला इतर कोणत्याही योग्य उपचार पर्यायांबद्दल सांगू शकतील.

हे कागदपत्र केवळ माहिती हेतूसाठी उद्देशित आहे आणि त्याचा तुमचा संबंधित आरोग्यनिगा संघ तुम्हाला देईल त्या सल्ल्याच्या बदली असणार नाही.

आढावा घेणारा

Simon Parsons (DM, FRCS)

चित्रकार

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

माझी जोखीम कमी करण्यास मदत करण्यासाठी मी काय करू शकतो?

जर तुम्हाला शक्य असेल तर शक्य तितक्या वेळा फिरा. जर तुम्हाला बेडवर किंवा खुर्चीवर राहण्याची आवश्यकता असेल तर तुमचे पाय आणि पाय हलविण्याचा प्रयत्न करा. तुमचे पाय किंवा पाय ओलांडू नका.

डिहायझेशन टाळण्यासाठी भरपूर पाणी प्या. तुम्ही किती आणि केव्हा पिऊ शकता याचा सल्ला आरोग्य सेवा संघ देईल.

तुम्ही धुम्रपान करत असल्यास तुम्ही रक्ताची गुठळी विकसित करण्याची तुमची जोखीम कमी करू शकता आणि हे तुमचे दीर्घकालीन आरोग्य सुधारेल.

तुमच्या वजनामध्ये समतोल राखण्याचा प्रयत्न करा. जर तुम्ही अतिलठ्ठ असाल तर गुंतागुंत होण्याचा धोका जास्त असतो.

बहुतेक रक्ताच्या गाठी रुग्ण रुग्णालयातून बाहेर पडल्यानंतरच तयार होतात, म्हणून तुम्ही घरी शक्य तितके सक्रिय राहणे महत्वाचे आहे. तुम्हाला औषधोपचार दिले गेले असल्यास किंवा विशेष मोजे घालण्याची आवश्यकता असल्यास तुम्ही आरोग्य सेवा संघाच्या सूचना समजून घेत आहात आणि काळजीपूर्वक अनुसरण करीत आहात याची खात्री करा.

जर तुमच्या पायात वेदना, सूज किंवा लालसरपणा येत असेल किंवा तुमच्या पायाच्या पृष्ठभागाजवळील शिरा सामान्यपेक्षा मोठ्या दिसल्या तर तुम्हाला डी व्ही टी असू शकतो. तुमच्या शल्यचिकित्सकाना लगेच कळवा.