Royal Papworth Hospital
NHS Foundation Trust

ہسپتال سے منسلک بلڈ کلوٹ (خون جمنا) کے خطرے کو کم کرنا

ایک مریض کی رہنمائی

Compassion
Excellence
Collaboration

یہ کتابچہ بلڈ کلوٹنگ خون کے جمنے کی وضاحت کرتا ہے جو بیماری یا سرجری کے بعد بن سکتا ہے۔

اگر آپ کو ان علامات میں سے کوئی بھی ہسپتال میں یا گھر جانے کے بعد پیدا ہوتی ہے، تو براہ کرم فوری طور پر طبی مشورہ لیں۔

ہسپتال سے منسلک بلڈ کلوٹ (خون جمنا) کیا ہے؟

ہسپتال سے منسلک بلڈ کلوٹ مریضوں کو ہوتا ہے جب وہ ہسپتال میں ہوتے ہیں اور ہسپتال میں داخل ہونے کے نوے دن بعد تک رہتا ہے۔

اس کی دو قسمیں ہیں:

1. رگوں کی گہرائی میں انجماد خون (ڈیپ وین تھرمبو سس۔ ڈی وی ٹی)

ڈی وی ٹی ایک بلڈ کلوٹ (جوتھرمبوسس کے نام سے جانا جاتا ہے) ہے جو ایک گہری رگ میں بنتا ہے عموما زیادہ تر ٹانگوں میں یا پیلوس میں ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں کوئی بھی علامات ظاہر نہیں ہوتیں یا پھر سوزش، سرخی اور درد ہو سکتا ہے۔

2. (پلمونری امبولزم (پی ای

اگر ایک بلڈ کلوٹ اپنی جگہ سے چل پڑتا ہے تو وہ آپ کی خون کی وریدوں سے گزر کر پھیپھڑوں میں پہنچ جاتا ہے۔ اسے پی ای کہا جاتا ہے۔ علامات میں کھانسی(بلغم میں خون کے داغ) سینے میں درد اور سانس کی تکلیف شامل ہے۔ صحت کے پیشہ ور افراد وین تھرمبو سس (وی ٹی ای) کی اصطلاع پی ای اور ڈی وی ٹی کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

کیا بلڈ کلوٹ عام ہیں؟

بلڈ کلوٹ ہر سال عام آبادی میں 1000 لوگوں میں سے 1 کو ہوتے ہیں۔

آپ نے ان لوگوں کو ڈی وی ٹی ہونے کے بارے میں سنا ہو گا جو ہوائی جہاز کا سفر کرتے ہیں لیکن ہسپتال جانے کے بعد بلڈ کلوٹ ہونے کا بہت زیادہ امکان ہوتا ہے۔درحقیقت تقریبا دو تہائی بلڈ کلوٹ ہسپتال میں داخلے کے دوران یا بعد میں ہوتے ہیں۔

حکومت ہسپتال سے وابستہ بلڈ کلوٹز کو ایک اہم مسئلہ تسلیم کرتی ہے اور ہسپتال کے ڈاکٹروں، نرسوں اور فارماسسٹ سے کہا گیا ہے کہ ہر مریض میں خطرے کی تشخیص کریں۔ اگر آپ کوخطرہ ہےتو آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ سے بات کریں گےکہ آپ کو بلڈ کلوٹ ہونے سے محفوظ رکھنے کے لیےکیا کیا جا سکتا ہے۔

کس کو خطرہ ہے؟

ہسپتال میں داخل تمام مریضوں کو ممکنہ طور پر بلڈ کلوٹ ہونے کا خطرہ ہے۔جب آپ ہسپتال میں داخل ہوں تو ایک ہیلتھ کیئر

روز ایک مختصر وقت کے لیے آپ کی جرابیں اتاری جائیں گی تا کہ ان کو دھویا جا سکے اور جلد کے مسائل کو دیکھا جا سکے۔

ان فلیٹ ایبل بازو

طبی ٹیم آپ کو آپ کے پیروں کے گرد مخصوص ان فلیٹ ایبل سلیوز پہننے کے لیے کہہ سکتے ہیں جب آپ کرسی پر یا بستر میں بیٹھے ہوں۔یہ خود بخود پھول جائیں گے اور باقاعدہ وقفے سے دباؤ ڈالے گا جس سے ٹانگوں کے باہری طرف خون کا بہاؤ تیز ہوتا ہے۔

خون پتلا کرنے والی ادویات

زیادہ تر مریض جو خطرے میں ہوں گے ان کو اینٹی کوگیولیٹ(خون پتلا کرنے والی دوا) کی چھوٹی سی خوراک تجویز کی جاے گی۔یہ خون کو پتلا کر کے بلڈ کلوٹ ہونے کے امکان کو کم کرتی ہے۔ہسپتال چھوڑتے وقت اگر آپ کو ان دوائیوں کو گھر لے کر جانے کی ضرورت ہو تو آپ کو بتایا جاےگا کہ آپ نے ان کا استعمال کب تک کرنا ہے۔خون پتلا کرنے والی دواؤں میں ہیراپن کی ایک قسم ہوتی ہے جو انجکشن کے ذریعے دی جاتی ہے۔.

روک تھام کے طریقوں کو مؤثر بنانے کے لیے ضروری ہے کہ ان کو صیحح طریقےسے استعمال کیاجا ے۔اگر آپ کے کوئی سوالات یا خدشات ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں ۔

پروفیشنل آپ کے خطرے کا اندازہ لگائے گا۔ اگر آپ کوخطرہ ہےتو ہم آپ سے بات کریں گےکہ آپ کو بلڈ کلوٹ ہونے سے محفوظ رکھنے کے لیےکیا کیا جا سکتا ہے۔

عوامل جو لوگوں کے لیے خطرہ بڑھا دیتے ہیں ان میں شامل ہیں

- 60 سال سے زیادہ عمر کا ہونا
- ایک پرانا کلوٹ
- کینسر ، کینسر کا علاج یا ہارٹ فیلئیر
- کینسر کی حالیہ تشخیص
- مخصوص 'چپچپا خون"کی حالت جیسے اینٹی فوسفولپیڈ سینڈرم یا فیکٹر وی لیڈن
- وزن زیادہ ہونا
- غیر متحرک ہونا
- ایسٹروجن پر مشتمل مانع حمل ادویات اور ہارمون کی تبدیلی
- آپریشن کروانا
- گہری چوٹ یا صدمہ
- حمل کے دوران اور بعد میں

میرے خطرے کو کم کرنے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے؟

جرابیں

ہسپتال میں آپ کی ٹانگوں کو ماپ کر اینٹی ایمبولزم جرابیں دی جا سکتی ہیں۔ آپ کو دکھایا جانا چاہئے کہ انہیں کیسے پہننا ہے اور آپ کو بتایا جائے گا کہ آپ اپنےپیروں یا ٹانگوں میں تکلیف یا کسی نئے درد کے بارے میں ہیلتھ پروفیشنل کو آگاہ کریں۔ ہر

- **میں اپنی مدد خود کیسے کر سکتا ہوں؟**
- **اگر ممکن ہو توہسپتال آنے سے پہلے:**
- **اپنے ڈاکٹر سےمانع حمل یا ہارمون متبادل تھراپی کے بارے میں بات کریں۔ آپ کا ڈاکٹر آپریشن سےکئی ہفتوں پہلے اسے روکنے پر غور کر سکتا ہے اور دوسرے طریقوں کے عارضی استعمال کے بارے میں مشورہ فراہم کرے گا اگر آپ کے معمول کے مانع حمل کا استعمال روک دیا جاتا ہے ۔**
- وزن متوازن رکھیں۔
- باقاعدگی سے ورزش کریں۔

جب ہسپتال میں ہوں:

- آپریشن کے بعد جتنی جلدی ہو سکے تو حرکت کریں، واک کریں اور بستر سے نکلیں۔ مزید معلومات کے لیے اپنی نرس یا فزیو تھراپسٹ سے بات کریں۔
- اپنے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں: 'میرےکلوٹ کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کیا کیا جا رہا ہے'؟
- اپنے آپ کو ہائیڈریٹیڈ رکھنے کے زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں۔اگر آپ کے علاج کے حصے کے طور پر پانی کا استعمال محدود نہ کیا گیا ہو۔.
- اگر جرابیں پہننےسے آپ درد ، تکلیف، یا لالی محسوس کریں تو وارڈ کے

عملے کو آگاہ کریں۔

جب میں گھر جاتا ہوں تو کیا ہو گا؟

جب تک آپ اپنے معمول کی سرگرمی کی سطح پر واپس نہ آجائیں آپ کو گھر جانے کے بعدبھی اینٹی ایمبولزم جرابیں پہننےکی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ آپ کی نرس آپ کو بتائے گی کہ انہیں کس طرح پہننا ہےاور آپ کو جلد پر کیا چیک کرنا چاہئے۔آپ کو روزانہ انہیں ہٹا کر جلد کا معائنہ کرنا اور اسے دھونا جاری رکھنا چا ہیے۔ٹیم آپ کو مشورہ دے گی کہ آپ نے انہیں کب تک پہننا ہے۔

اگر آپ کو اینٹی کوگیولیشن انجکشن گھر پر لگانے جاری رکھنے کی ضرورت ہو گی تو نرسنگ ٹیم آپ کو سکھاے گی کہ انہیں کیسے لگانا ہے۔ اگر آپ کو کوئی تشویش ہے تو یقینی بنائیں کہ جانے سے پہلے آپ نرس سے اس کے بارے میں بات کریں۔

اگر آپ کو گھر پر کلوٹ بننے کی کوئی نشانی یا علامات ظاہر ہوں تو فوری طور پر طبی مشورہ حاصل کریں۔ یا تواپنے جنرل پریکٹیشنر (جی پی) سے یا آپ کے قریبی ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ سے

معلومات کے مفید ذرائع
برائے مہربانی مزید معلومات کے لیے اپنے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔
رائل پاپ ورتھ ہسپتال
خون کے لوتھڑے کے بارے میں معلوماتی ویڈیو کے لیے ملاحظہ کیجیے:
آپ کو ہسپتال میں محفوظ رکھنا:
royalpapworth.nhs.uk/inpatients
این ایچ ایس چوائسز -
خون کے لوتھڑے کے بارے میں مریض کی معلومات:
nhs.uk/thrombosis
(پیشنٹ ایڈوائس اینڈ لائیزن سروس(پالز
ٹرسٹ کی خدمات کے بارے میں تبصرے کرنے یا خدشات کا اظہار کرنے کے لیے برائے مہربانی پالز سے رابطہ کریں۔وزیٹرز پالز سے عملے کے کسی رکن کے ذریعے یا بذریعہ فون رابطہ کر سکتے ہیں۔638896
01223
این ایچ ایس 111
صحت کی معلومات اور مشورہ پیش کرتا ہے۔ کال 111
تھرومبوسس (یو کے) چیریٹی
تھرمبوسس یوکے ایک خیراتی ادارہ ہے جو تھرومبوسس کی آگاہی، تحقیق اور دیکھ بھال کو فروغ دیتا ہے۔کال0300 773 9603
وزٹ کریں: **thrombosis.org**

رائل پاپ ورتھ ہسپتال این ایچ ایس فاؤنڈیشن ٹرسٹ
کیمبرج یونیورسٹی ہیلتھ پارٹنرز کا رکن

پاپ ورتھ روڈ
کیمبرج بائیو میڈیکل کیمپس
سی بی 2 0 اے وائی

royalpapworth.nhs.uk

01223 638000

اس کتابچے کے بڑی پرنٹ کاپیاں اور متبادل زبانی کےورژن درخواست پر دستیاب ہیں۔
کیو آر کوڈ اسکین کرکے اس کتابچے کا ڈیجیٹل ورژن دیکھیں

مصنف کی شناخت:	نرسنگ کے سربراہ، وی ٹی ای نرسنگ لیڈ
شعبہ:	نرسنگ
اشاعت:	اکتوبر 2023
ورژن:	اکتوبر 2025
	03
لیفلٹ نمبر::	پی آئی 08

Translated into Urdu by Cintra

© 2023 رائل پاپ ورتھ ہسپتال این ایچ ایس فاؤنڈیشن ٹرسٹ