Punjabi

The Dudley Group
NHS Foundation Trust

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਐਂਟੀਕੋਗੁਲੇਸ਼ਨ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ

ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਭੂਮਿਕਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀਨਸ ਥ੍ਰੋਂਬੋਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ VTE ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੀਨਸ ਥ੍ਰੋਂਬੋਸਿਸ (VTE) ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ 'ਡੀਪ ਵੇਨ ਥ੍ਰੋਂਬੋਸਿਸ' (DVT) ਅਤੇ 'ਪਲਮਨਰੀ ਇੰਬੋਲਿਜ਼ਮ' (PE), ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡੀਪ ਵੇਨ ਥ੍ਰੋਂਬੋਸਿਸ (DVT)

DVT, ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਲਮਨਰੀ ਇੰਬੋਲਿਜ਼ਮ (PE)

PE ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੂਰਾ DVT ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਟੁੱਟ ਕੇ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

VTE ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕਈ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ VTE ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ VTE ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

VTE ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਸੋਜ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲੱਤ ਵਿੱਚ
- ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਅਕਸਰ ਪਿੰਜਣੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਨੀਲਾਪਣ
- ਲੱਤ ਜੋ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਚਾਣਕ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਜੋ ਤਿੱਖਾ ਜਾਂ ਚੀਸ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਖੰਘ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਲਗਮ ਦੇ ਨਾਲ

VTE ਲਈ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਕਿਸਦਾ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਮਰੀਜ਼ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ) ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦਾ VTE ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੇਰਾ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ। ਦਾਖਲੇ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਦਾਖਲੇ ਦੇ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮੇਰਾ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਦੂਜੇ ਕਾਰਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਮਰ, ਭਾਰ ਅਤੇ VTE ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਇਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ VTE ਦੇ ਜੋਖਮ ਹੇਠ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਗਤਲਾ-ਰੋਧੀ (ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ): ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੇਪਾਰਿਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੇਟ ਉੱਪਰ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੇਪਾਰਿਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇੰਬੋਲਿਜ਼ਮ-ਵਿਰੋਧੀ ਸਟੋਕਿੰਗਾਂ: ਜੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਪ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਫਿਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧੋਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਟੋਕਿੰਗਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਆਪਣੇ VTE ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ VTE ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖੁਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਰਲ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ "ਮੇਰੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?"

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਮਾਮਲਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ VTE ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਵਾਰਡ ਤੋਂ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਤੋਂ ਜਾਂ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਇਮਰਜੇਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਾਰਡ ਜਾਂ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਰੱਸਲਸ ਹਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ ਨੰਬਰ: 01384 456111

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਉਨਲੋਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

http://dudleygroup.nhs.uk/services-and-wards/haematology/
ਜੇ ਇਸ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੀ ਫੀਡਬੈਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ patient.information@nhs.net 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم 08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta brosura poate fi pusa la dispozitie tiparita cu caractere mari, versiune audio sau in alte limbi, pentru acest lucru va rugam sunati la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی ، سمعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔برائے مہربانی فون نمبر 08000730510پر رابطہ کریں۔

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ: ਸਾਰਾ ਗੈਸਟ (Sara Guest)। ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਜੁਲਾਈ 2017. ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਜੁਲਾਈ 2020. ਸੰਸਕਰਣ: 5. DGH ਰੈਫਰੇਂਸ: DGH/PIL/00158