The Dudley Group
NHS Foundation Trust

حمل کے دوران اور پیدائش کے بعد خون کے انجماد کے خطرے کی تخفیف

میٹرنٹی ڈیپارٹمنٹ

مریض کا معلوماتی کتابچہ

Accredited as Baby Friendly by unicef

تعارف

یہ کتابچہ حاملہ خواتین کے لیے ہے۔ یہ حمل کے دوران خون کے انجماد کی وجوہات اور اس سے بچاؤ کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں، اس حوالے سے معلومات دیتا ہے۔

خون کے لوتھڑے کیا ہیں؟

خون کے لوتھڑے یا وریدی سداد (VTE) گہرا وریدی انجماد خون (DVT) اور پھیپھڑوں کی شریان میں سدہ (PE) دونوں کے لیے ایک اصطلاح ہے۔

گہرا وریدی انجماد خون (DVT)

DVT ٹانگ یا پیڑو کی گہری وریدوں میں خون کے انجماد کو کہتے ہیں۔ یہ رگ میں خون کے بہاؤ کو مسدود یا تخفیف کر سکتا ہے۔ یہ بعد از انجماد خون کا عارضے کی کیفیت کا باعث بن سکتا ہے جو ٹانگ کی دیرینہ درد اور سوجن کا باعث بن سکتی ہے۔

پھیپھڑوں کی شریان میں خون کا انجماد (PE)

PE تب ہوتا ہے جب خون کا لوتھڑہ کلی یا جزوی طور پر ٹوٹ جاتا ہے، پورے جسم میں گردش کرتا ہے اور پھیپھڑوں کو جانے والی خون کی رگوں کو مسدود کر دیتا ہے۔ یہ احتمالی طور پر جان لیوا ہوتا ہے۔

خون کے لوتھڑے کی علامات اور اشارے کیا ہیں؟

- سوجن، جو عمومی طور پر ایک ٹانگ میں ہوتی ہے۔ اگر خون کا لوتھڑہ ران کی رگوں میں ہو جو کہ حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد انتہائی عام ہوتا ہے، تو پوری ٹانگ سوج سکتی ہے
- ٹانگ کے پٹھوں میں اکثر پنڈلی کے پٹھوں میں درد
- سرخ یا نیلگوں رنگ کے جلد پر دھبے
- ٹانگ چھونے پر گرم محسوس ہوتی ہے
- اچانک سانس اکھڑنا
- چھاتی میں تیز اور چبھن آمیز درد اور یہ جب اندر سانس لیا جا رہا ہو تو بدتر ہو سکتی ہے
- تیز شرح قلب
- ناقابل وضاحت کھانسی، بعض اوقات خونی بلغم کے ساتھ
- گر جانا (شدید نوعیت کے کیسز میں)

اگر آپ سمجھتی ہیں کہ آپ کو DVT یا PE ہے، تو آپ کو فوری طور پر یا تو اپنے GP یا قریبی A&E (ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ) سے طبی مشورہ کرنا چاہیے۔

حمل کے دوران اور پیدائش کے بعد خون کے انجماد کی کیا وجوہات ہوتی ہیں؟

حمل کے دوران آپ کے جسم میں متعدد تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ ان میں سے ایک یہ ہے کہ آپ میں خون کے لوتھڑے بننے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ آپ کا خون لیس دار ہو جاتا ہے اور آپ کی ٹانگوں اور پیڑو میں خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے جو اس بڑھتے ہوئے خطرے کا باعث بنتا ہے۔ آپ کی پیدائش کے عمل کے بعد آپ کا خون واپس معمول پر آنے کے لیے تقریباً چھے ہفتے لے سکتا ہے۔

یہاں دیگر عناصر بھی ہو سکتے ہیں جو آپ میں خون کا لوتھڑہ بننے میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ ان میں درج ذیل شامل ہیں:

- سابقہ طور پر خون کا لوتھڑا ہونا
- خون کا لوتھڑہ بننے کی فیملی ہسٹری
- معاون شدہ حمل (IVF)
- متعدد حمل (جڑواں یا زائد)
- 35 سالہ یا زائد عمر
- وزن (BMI 30 سے زائد)
- اگر آپ کے پہلے ہی تین یا زائد بچے ہیں
- وضع حمل کے دوران زیادہ بیمار ہونا
- مخصوص بیماریاں جیسے کینسر، دل کی ناکامی، پھیپھڑے کی بیماری، سوزشی بیماریاں، انفیکشنز جیسے نمونیہ
- تمباکو نوشی

- زیادہ حرکت نہ کرنا؛ مثلاً، اگر آپ بیڈ پر بیمار ہیں یا آپ کو شدید نوعیت کا پیڑو کی ہڈی کے ارتفاق کی عدم فعلیت کا عارضہ (SPD) لاحق ہے
- کار، ٹرین، کوچ یا جہاز کے ذریعے چار گھنٹے سے زائد کے لیے طویل فاصلے کا سفر، اگر آپ زیادہ حرکت نہیں کرتے
- طویل عالم زچگی کی حالت
- عمل جراحی کے ذریعے بچے کی ولادت

خون کا لوتھڑہ بننے کے خطرے کا جائزہ

کس کا خطرے کا جائزہ لیا جائے گا؟

تمام حاملہ خواتین میں خون کا لوتھڑہ تشکیل پانے کے ممکنہ خطرے کا جائزہ لیا جائے گا۔

میرا جائزہ کب لیا جائے گا؟

یہ جائزہ آپ کی بکنگ اپوائنٹمنٹ پر ڈاکٹر یا مڈوائف کی جانب سے سر انجام دیا جائے گا۔

اگر آپ کی خون کا لوتھڑہ بننے کے زیادہ خطرے کے طور پر شناخت کی گئی ہے، تو ہم اس خطرے میں تخفیف کے ضمن علاج معالجے میں مدد کے لیے آپ کو سپیشلسٹ کلینک سے رجوع کروائیں گے۔

خطرے کے جائزے کے ضمن میں آپ کے حمل کے دوران اور آپ کے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد نظر ثانی کی جائے گی۔

میرا جائزہ کیسے لیا جائے گا؟

ہم حمل کے دوران آپ کی حالت کا جائزہ لیں گے اور آپ کی میڈیکل اور فیملی ہسٹری کے بارے میں پوچھیں گے۔

خون کا لوتھڑہ بننے سے بچاؤ میں مدد کے لیے کونسا علاج دستیاب ہے؟

اگر آپ کو خون کا لوتھڑہ بننے کے زائد خطرے کے طور پر زیر غور لایا جا رہا ہے، تو آپ کو خون کا لوتھڑہ بننے سے بچانے میں مدد کے لیے علاج کی پیشکش کی جائے گی۔

آپ کو خون پتلا کرنے کے لیے ادویات فراہم کی جا سکتی ہیں۔ اسے heparin کہا جاتا ہے اور یہ ہر روز انجیکشن کے ذریعے دی جاتی ہے۔

چند مخصوص حالات میں، ہم انسداد انجماد خون کے موزے تجویز کر سکتے ہیں۔ یہ لچکدار مادے سے بنی ہوتے ہیں اور یہ یا تو ران یا گھٹنے کی لمبائی کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ آپ کی ٹانگ کو نرمی سے دبائے رکھتے ہوئے خون کا لوتھڑہ بننے کے خطرے سے بچاتے ہیں۔ یہ دوران خون کو بڑھا دیتا ہے اور آپ کی ٹانگ کی رگوں کو پھولنے سے بچاتا ہے، جو کہ آپ کی ٹانگ میں خون اکٹھا ہونے کو روکتا اور لوتھڑہ بننے سے بچاتا ہے۔

اگر آپ کو یہ دیئے جاتے ہیں، تو آپ کو ہسپتال میں بچے کی پیدائش کے دوران اور جب تک کہ آپ کی صورتحال معمول پر واپس نہیں آ جاتی آپ کو انسداد انجماد خون کے موزے پہنے رکھنے چاہیے۔

کیا اس علاج معالجے کے کوئی ضمنی اثرات ہیں؟

heparin کے معمولی ضمنی اثرات ہیں۔ آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ کے انجیکشن لگانے کی جگہ کے گرد خراشیں ہیں۔ اگر آپ کو heparin کی ضرورت ہے، تو تمام ممکنہ ضمنی اثرات کو آپ کا علاج شروع کرنے سے قبل زیربحث لایا جائے گا۔

کیا یہ علاج میرے بچے پر اثر انداز ہو گا؟

Heparin مشیمہ کو کراس نہیں کرتا اس لیے یہ آپ کے زیر نمو بچے کے لیے محفوظ ہے اور اگر آپ رضاعت کر رہی ہیں تو بھی یہ محفوظ ہے۔

خون کا لوتھڑہ بننے سے بچاؤ میں مدد کے لیے میں مزید کیا کر سکتی ہوں؟

- حرکت کریں اور زیادہ دیر کے لیے ساکن بیٹھنے سے گریز کریں۔
- لمبے سفر پر، اپنی ٹانگوں کو حرکت دینے کی کوشش کریں اور جہاں ممکن ہو، ہر ایک یا دو گھنٹے کے بعد وقفہ لیں اور ادھر ادھر چہل قدمی کریں۔
- زیادہ مقدار میں مائع جات پیئیں اور پانی کی کمی کا شکار نہ ہوں۔
- اگر آپ کی عمل جراحی سے پیدائش ہوئی ہو، تو عمل جراحی کے بعد جلد از جلد اٹھنا VTE کے خطرے کو گھٹا سکتا ہے۔
- یہ ضروری ہے کہ اگر آپ heparin کا علاج لینا شروع کریں، تو آپ کورس کو مکمل کریں، عمومی طور پر جب آپ کا بچہ 6 ہفتے کا ہو جاتا ہے

heparin کا آغاز کرنے کے بعد جب میں گھر جاتی ہوں تو کیا ہوتا ہے؟

یاد رکھیں heparin خون کا لوتھڑہ بننے کے خطرے کو گھٹاتا ہے لیکن پھر بھی اس کے بننے کا امکان ہوتا ہے۔ اس کتابچے کے صفحہ 2 پر علامات اور اشارے یاد رکھیں۔

اگر آپ اپنی ٹانگ یا پاؤں پر درج ذیل میں سے کسی علامات کا سامنا کر رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا مڈ وائف کو بتائیں:

- آپ کی جلد پر عجیب و غریب نشان
- آبلہ
- درد یا بے آرامی
- جلد پر دھبے

آپ کو یہ سکھایا جائے گا کہ اپنے آپ کو heparin انجیکشن کیسے لگائیں اور سوئیوں کا ڈبہ بھی دیا جائے گا۔ آپ کو جس ڈیپارٹمنٹ نے سوئیوں کو ڈبہ دیا تھا آپ اپنی استعمال کردہ سوئیاں انہیں واپس کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ، چند GP سرجریز اور فارمیسیز بھی اسے قبول کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کو انسداد انجماد خون کے موزے درکار ہیں، تو ہم پیمائش کرتے ہیں اور اسے آپ کے ساتھ موافق کرتے ہیں۔ ہم آپ کو دکھائیں گے موزوں کو درست طور پر کیسے پہنا جائے۔ آپ کو اپنے موزے ہر روز اتار دینے چاہیے تاکہ آپ اپنی ٹانگوں کو دھو سکیں اور جلد پر آنے والی کسی تبدیلیوں کی پڑتال کر سکیں۔ براہ کرم موزوں کو دھونے اور دیگر سنبھالنے کی ہدایات کے لیے مینوفیکچرر کی ہدایات سے رجوع کریں۔

کیا میں مزید معلومات جان سکتی ہوں؟

آپ درج ذیل ویب لنک سے مزید معلومات جان سکتی ہیں:

NHS چوائسز

http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/dvt-blood-clot-pregnant.aspx

اگر آپ کے پاس کوئی سوالات ہیں، یا کوئی ایسی چیز ہے جو آپ کو اس کتابچے کے متعلق نہیں سمجھ آئی، تو براہ کرم درج ذیل پر رابطہ کریں:

میٹرنٹی ٹرائی ایج پر 01384 456111 ext. 3053

یہ کتابچہ درج ذیل سے ڈاؤن لوڈ یا پرنٹ کیا جا سکتا ہے:

http://dgft.nhs.uk/services-and-wards/maternity/

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۔

مصنف: انسداد انجماد خون اور انجماد خون CNS، وریدی سوزش کی نرس۔ نظر ثانی کی تاریخ: ستمبر 2018 اگلی نظر ثانی کی تاریخ: جون 2021۔
ورژن: 3۔ DGH حوالہ: DGH/PIL/02004۔