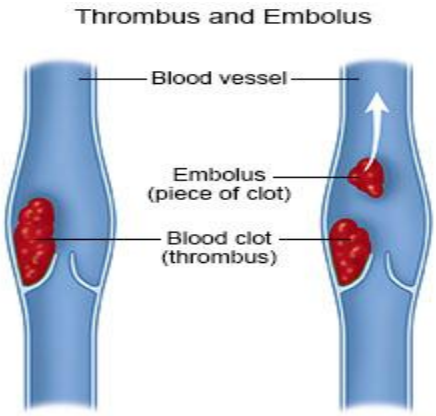
डीप व्हेन थ्रंबोसिस

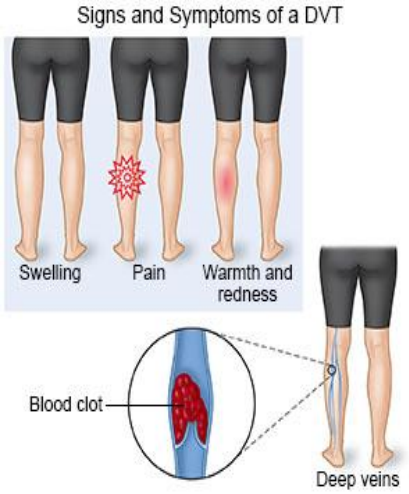


(DVT) डीप व्हेन थ्रंबोसिस का अर्थ?

DVT यह रक्त की गुठली होती है, जो गहरी नसोंके अंतर्गत तैयार होती है। पैर टाँगें एवं पार्श्व हिस्से का क्षेत्र इसके अंतर्गत समाविष्ट हो सकता है। DVT की समस्या हाथों की अंतर्गत नसोंमे हो सकती है। इस गुठली के कारण रक्त का सामान्य चलन प्रभावित होता है। रक्त संकलित होने से वेदना एवं सुजन हो सकती है ।गुठली के छोटे छोटे टुकडे होते है एवं फेफडों की ओर जाते है, जिसके चलते ब्लॉकेजेस होता है । इसे पल्मोनरी एम्बोलीझम (PE) कहते है PE जानलेवा हो सकते है ।

DVT के बडते खतरों के प्रमुख कारण?

- रक्त मे गुठली होने का पारिवारीक इतिहास
- अत्याधिक समय विश्राम करना, पैर खोलकर बैठना, या अधिक समय तक बैठे रहना जिसके चलते शरीर का हिलना कम होता है।
- 60 वर्षो से अधिक उम्र
- हारमोन्स बदलने का इलाज (HRT)
- गर्भनिरोधक गोलियाँ, विशेषतः जो धुम्रपान करते है अथवा 35 वर्ष की उम्र से अधिक है।
- गर्भावस्था एवं बालजन्म के 6 सप्ताह पश्चात
- कर्करोग अथवा हृदयरोग
- बडी नसों मे लगाया गया कॅथेटर
- धुम्रपान
- मोटापन अथवा व्हेरीकोज व्हेन्स



DVT के लक्षण एवं निशान क्या है?

- सूजन
- नसों का लाल दिखना
- कडकपना , वेदना होना, ठनकना

DVT का निदान?

AD-dimer blood test के माध्यम से रक्त का गुठली हुई है अथवा नही इसकी जाँच की जाती है ।

Ultrasound ध्वनीलहरों के आधारपर पडदे पर चित्र दिखाई देता है रक्त की गुठली देखनेहेतु अल्ट्रासाऊंड जॉच की जाती है।

Contrast venography यह नसोंकी क्ष -किरण की जॉच की जा सकती है।

DVT का उपचार कैसे किया जाये?

- रक्त पतला करनेवाली दवाऐं रक्त की गुठलीयाँ बनने से रोकती है । गुठली के कारण लकवा, हृदयरोग का झटका मृत्यु आदि हो सकती है । रक्त पतला करनेवाली दवाऐं लेनेवाली रोगीयों को कुछ सुरक्षित मार्गदर्शक तत्वों का पालन करना आवश्यक है।
- रक्त पतला करनेवाली दवाऐं चिकीत्सक की सूचना पर मर्यादित मात्रा मे लेना ना टाले सूचना से कम अधिक ना ले।
- रक्त पतलाकरनेवाली Warfarin दवा लेनी चाहिए।
  अन्न व दवाऐं रक्त मे वारफारीन के प्रमाण पर परिणाम करती है । वारफारीन लेते समय भोजन मे बहुतेंक परिवर्तन ना करे । प्रतिदिन वारफारीन के प्रमाण मे विटामिन के लेने से वारफारीन अधिक क्षमता से कार्य करता है विटामिन K हरी सब्जियाँ एवं अन्न पदार्थो मे पाया जाता है।
- DVT पर उपचार करने हेतु वाना कावा मे वाना कावा फिल्टर लगाऐं वेना कावा यह बडी नस रहती है, जो शरीर के निचले हिस्से से रक्त को उपरी हिस्सों में पहुँचाती है । इस फिल्टर मे रक्त की गुठली के टुकडे अटकते है । तथापि आगे फेफडों की ओर जाने का प्रतिरोध होता है ।
- शल्यक्रिया थ्रम्बोटामी द्वारा गुठलियाँ निकाली जाती है । थ्रम्बोलायसिस प्रक्रिया से गुठली तोडने के लिए इंजेक्शन देकर गुठली तोडी जाती है।

Pressure Stockings

को सोते

DVT पर व्यवस्थापन कैसे कर?

- स्टॉकिंग्ज वापरें । स्टॉकिंग्ज के कारण पैर संतुलित रुप से दबाव मे आने से रक्तप्रवाह व्यवस्थित होता है ।रक्त की गुठलियाँ नही हो पाती दिन मे स्टॉकिंग्ज वापरना चाहिए रात समय निकालकर रखना चाहिए।
- हृदय के स्तर से पैर उपरही रखे बैठते समय अथवा सेाते समय पैर हृदय स्तर से उपर हो ऐसा बैठे या सोए जिससे सूजन एवं वेदना कम होगी। पैर उपर रखने के लिए तकिया या कंबल का प्रयोग किया जा सकता है ।

DVT को कैसे टाले?

- नियमित व्यायाम करे जिसके कारण रक्तप्रवाह निरंतर प्रवाहित रहता है। पैदल चलना यह सर्वोत्तम व्यायाम है।
- चलते समय शरीर की स्थिती बदलते रहे सफर करते समय अथवा काम करते समय प्रत्येक एक घंटे मे स्थिती को बदले, घूमे शरीर को तनाव दे, रोगी द्वारा बैठे स्थान पर तलवों को आगे पिछे कर पैरों को हिलाए ऐसा करते समय पैर के अंगुठों को जमीनपर रखकर पैरों को आगेपिछे करते रहे ।
- वजन को व्यवस्थित रखे।
- धुम्रपान ना करे सिगरेट अथवा सिगार मे स्थित निकोटिन तथा अन्य रसायनों के कारण रक्तप्रवाह करनेवाली नलिकाऐं खराब हो जाती है। जिसके चलते DVTपर उपचार करना मुश्किल हो जाता है।
- गर्भनिरोधक गोलियाँ लेते रहने की जानकारी महिलाओंसे पूँछनी चाहिए गर्भनिरोधक गोलियों के कारण PE महिलाओंमे बढता है उम्र 35 वर्ष से अधिक अपेक्षित धुम्रपान की आदत एवं रक्त मे गुठली होने के कारण रोग के चलते PE होने का धोखा बढ जाता है।

Reference: Micromedexटs Care Notes System Online 2.0