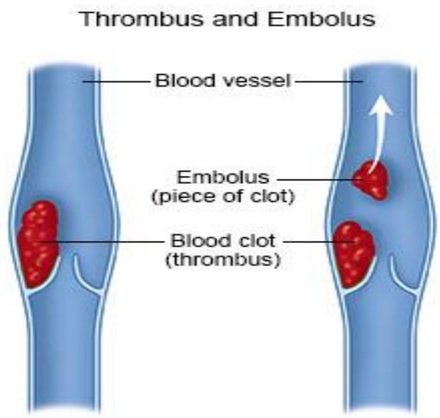
डीप व्हेन थ्रंबोसिस

(DVT) डीप व्हेन थ्रंबोसिस म्हणजे काय?

DVT ही रक्ताची गुठळी असते जी शरीरातील अंतर्गत नीलांमध्ये तयार होते . पाय , मांडया आणि पार्श्वभागातील अंतर्गत नीला हया DVT ची समस्या येण्याची स्थाने आहेत. DVT ची समस्या हाताच्या अंतर्गत नीलांमध्येही होऊ शकते. या गुठळी मुळे रक्ताच्या सामान्य अभिसरणात अडथळे निर्माण होतात. रक्त साकळल्यामुळे वेदना आणि सूज येते. गुठळीचे छोटे छोटे तुकडे होतात आणि फुप्फुसाकडे जातात आणि त्यामुळे ब्लॉकिजेस होतात त्याला पल्मोनरी एम्बोलीझम (PE) म्हणतात PE हे जीवघेणे ठरु शकते.

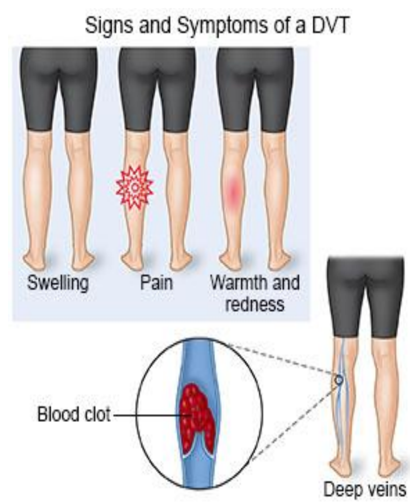


DVT चे वाढते धोके काय आहेत?

- रक्तात गुठळया होण्याचा कौटुंबिक इतिहास
- बराच काळ आराम करणे, पाय सोडून बसणे किंवा बराच काळ बसणे यामुळे हालचाल कमी असणे.
- 60 वर्षांपेक्षा अधिक वय
- संप्रेरक बदलण्याचे उपचार (HRT)
- गर्भनिरोधक गोळया, विशेषतः ज्या धुम्रपान करतात किंवा 35 वर्षपेक्षा अधिक वयाच्या आहेत.
- अंतर्गत नीलांना इजा होणे किंवा शस्त्रक्रिया
- रक्तात वेगाने गुठळी तयार करण्याचा रक्तदोष निर्माण होणे गर्भावस्था आणि 6 आठवडे बाळंतपणानंतर
- कर्करोग किंवा हृदयरोग
- मोठया नीलांमध्ये बसवलेले कॅथेटर
- धुम्रपान
- लठठ्पणा किंवा व्हेरीकोज व्हेन्स

DVT ची लक्षणे आणि खुणा काय आहेत?

- सूज
- लालसरपणा
- कळ, वेदना, किंवा हुळहुळेपणा



DVT का निदान?

- AD-dimer blood test द्वारे रक्ताच्या गुठळी झाली आहे किंवा कसे याची तपासणी करता येते
- Ultrasound - ध्वनीलहरींच्या आधारे पडद्यावर चित्र दाखवते. रक्तातील गुठळी दाखविण्यासाठी अल्ट्रासाऊंड चाचणी केली जाते.
- Contrast venography ही नीलेची क्ष-किरण चाचणी केली जाते.

DVT वर उपचार कसे करतात?

- रक्त पातळ करणारी औषधे रक्ताच्या गुठळया होण्यापासून रोकतात. गुठळंयामुळे पक्षाघात, हृदयविकाराचा झटका आणि मृत्यु होऊ शकतात. रक्त पातळ करणारी औषधे घेणा-या रुग्णांसाठी काही सुरक्षित मार्गदर्शक तत्वांचे पालन करणे आवश्यक आहे.
- रक्त पातळ करणारी औषधे डॉक्टर्सनी सुचविल्यानंतर घ्यावी मात्रा घेणे टाळू नये किंवा सुचविल्यापेक्षा कमी घेऊ नये.
- रक्त पातळ करणारे Warfarin हे औषध घ्यावे.
- अन्न आणि औषधे रक्तातील वारफारीनच्या प्रमाणावर परिणाम करते. वारफारीन घेत असतांना आहारात फारसे बदल करु नये . दररोज वारफारीनच्या प्रमाणात जीवनसत्व K घेतल्यास वारफारीन अधिक सक्षमतेने काम करते जीवनसत्व K हिरव्या पालेभाज्यांमध्ये आणि अन्न घटकांमध्येही आढळते.
- DVT वर उपचार करण्यासाठी वेना कावा मध्ये वेना कावा फिल्टर लावावा. वेना कावा ही मोठी नीला असते जी शरीराच्या खालच्या भागातून रक्त वर हृदयाकडे पाठवले जाते. या फिल्टरमध्ये रक्ताच्या गुठळीचे तुकडे अडकतात आणि पुढे फुप्फुसाकडे जाण्यास प्रतिरोध होतो.
- शस्त्रक्रिया थ्रॅम्बेक्टॉमी द्वारा गुठळया काढल्या जातात. थ्रंबोलायसिस प्रक्रियेने गुठळी फोडण्यासाठी इंजेक्शन देऊन गुठळी फोडली जाते.

Pressure Stockings

DVT चे व्यवस्थापन कसे करावे?

- स्टॉकिंग्ज वापरावे-स्टॉकिंग्ज मुळे पाय आवळले जातात त्यामुळे रक्तप्रवाह सुरळित होतो रक्त गुठळया होत नाहीत दिवसा स्टॉकिंग्ज वापरावे. झोपतांना वापरु नये.
- हृदयाच्या पातळीच्या वर पाय करावे. बसतांना किंवा झोपतांना पाय हृदय पातळीच्या वर येतील असे बसावे/झोपावे. त्यामुळे सुज आणि वेदना कमी होतील. पाय सहज वर ठेवण्यासाठी उशी किंवा ब्लँकेटचा वापर करावा.

DVT कसे टाळावे?

- नियमित व्यायाम करावा जेणेकरुन रक्तप्रवाह सुरळित राहील. चालणे हा सर्वोत्तम व्यायाम आहे.
- शरीराची स्थिती बदलावी किंवा स्वतःभोवती फिरावे. प्रवास करत असतांना किंवा काम करतांना दर तासाने बसण्याची स्थिती बदलावी, फिरावे, ताण द्यावा, रुग्णाने बसलेल्या स्थितीत टाचा पुढे मागे करुन पायांची हालचाल करावी असे करतांना पायाचे अंगठे जमिनीवर ठेवावे तसेच टाचा टेकवून पायाचे अंगठे पुढे मागे करावे.
- वजन योग्य ठेवा
- धुम्रपान करु नका. सिगरेट किंवा सिगार मधील निकोटिन व इतर रसायनांमुळे रक्तवाहिन्या खराब होतातआणि त्यामुळे DVT वर उपचार करणे कठीण होते.
- गर्भनिरोधक गोळया घेत असल्याबाबत महिलांना विचारावे गर्भनिरोधक गोळयांमुळे PE चा काही महिलांमध्ये वाढतो. 35 वर्षांपेक्षा अधिक वय, धुम्रपानाची सवय आणि रक्तात गुठळी होण्याचा दोष असल्यास PE चा धोका वाढतो.

Reference: Micromedexटs Care Notes System Online 2.0