ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਡੂੰਘੀ ਨਾੜੀ ਥ੍ਰੌਮਬੋਸਿਸ (ਡੀਵੀਟੀ)

Deep Vein Thrombosis (DVT)

ਡੂੰਘੀ ਨਾੜੀ ਥ੍ਰੌਮਬੋਸਿਸ, ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਥੱਕਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ 'ਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਡੀਵੀਟੀ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਥੱਕਾ ਅਕਸਰ ਪਿੰਜਣੀ, ਪੱਟ, ਜਾਂ ਪੇਡੂ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਥੱਕਾ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਪੀੜ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੇ ਤੱਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਥੱਕਾ ਫੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਥੱਕਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਨਾੜੀ 'ਚ ਫੱਸ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪਲਮਨਰੀ ਐਮਬਾਓਲਿਜ਼ਮ ਆਖ਼ਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਵੀਟੀ ਹੈ ?

ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਵੀਟੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਲਟਰਾਸਾਓਂਡ ਟੈਸਟ** ਕਰਵਾਉ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜੀਆਂ 'ਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਥੱਕੇ ਲੱਭਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ **ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਤੁਹਾਡੀ ਅਲਟਰਾਸਾਓਂਡ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ:

Your ultrasound appointment:

ਕਿੱਥੇ (Where): ______________________

ਕਦੋਂ (When): ______________________

ਅਸੀਂ ਡੀਵੀਟੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਲਟਰਾਸਾਓਂਡ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਵੀਟੀ ਹੈ। ਪਰ ਫ਼ੇਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਫ਼ੌਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਣ ਦੀ ਜੋ ਦਵਾਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਏਨੋਕਸਾਪੇਰਿਨ (Enoxaparin) ਜਾਂ ਡੌਲਟੇਪੇਰਿਨ (Dalteparin) ਆਖ਼ਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਟਰਾਸਾਓਂਡ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਈ **ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਆਉ**।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ 'ਚ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਯਰ ਟੀਮ ਨੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

Printshop #262066 (October 2012) Punjabi

ਜੇਕਰ ਅਲਟਰਾਸਾਓਂਡ ਤੋਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਵੀਟੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦਵਾਂਗੇ। ਜਾਂ ਤਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ੂਨ ਏਨਾਂ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਣ ਦੀ ਗੋਲੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਵਾਰਫ਼ੇਰਿਨ' (Warfarin) ਆਖ਼ਦੇ ਹਨ, ਬਦਲ ਕੇ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਜਦ ਇਸ ਗੋਲੀ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਡੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ 'ਚ ਆਉ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਨੂੰ ਜੱਮਣ 'ਚ ਕਿਨ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਆਈ ਐਨ ਆਰ ਆਖ਼ਦੇ ਹਨ (ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ 'ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਨਾਰਮਲਾਈਜ਼ਡ ਰੇਸ਼ੋ')। ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਡੀਵੀਟੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ (*ਚਲਦਾ ਹੈ*)

ਮੌਜੂਦਾ ਥੱਕਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨੇ ਵਾਰਫ਼ੇਰਿਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ:

– ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦੇ ਰਹੋ।
– ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦਫ਼ਤਰ 'ਚ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

(ਵਾਰਫ਼ੇਰਿਨ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।)

ਘਰ 'ਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿਰਹਾਣੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਪੀੜ ਲਈ ਅਸੇਟਾਮਾਇਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਇਲਾਨੋਲ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਸਪਰਿਨ (ਏਐਸਏ) ਜਾਂ ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੋਟ੍ਰਿਨ) **ਨਾ ਲਉ**। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕਾ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਗਣ ਲਗੇਗਾ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋਣ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਵਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਯਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਜਾਉ।
- ਹਿਦਾਇਤ ਮੁਤਾਬਕ ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਉ।
- ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਉ ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ 'ਚ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਯਰ ਟੀਮ ਨੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।
Printshop #262066 (October 2012) Punjabi

ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਉ ਜੇਕਰ:

- ☐ ਤੁਸੀਂ ਬੌਂਦਲਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ।
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਜਾਂ ਭੂਰਾ ਹੈ।
- ☐ ਤੁਹਾਡਾ ਮੱਲ ਲਾਲ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਬਗੈਰ ਕਾਰਣ ਨੀਲ ਉੱਭਰਣ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਨੀਲ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇ।
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਬਾਅਦ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਸਿੱਧਾ ਦਬਾਉ ਪਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣੋਂ ਨਹੀਂ ਹਟਦਾ।
- ☐ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਡੀਵੀਟੀ ਦੇ ਗਿਰਦ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਪੀੜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ☐ ਡੀਵੀਟੀ ਦੇ ਗਿਰਦ ਸੋਜਿਸ਼ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
- ☐ ਡੀਵੀਟੀ ਦੇ ਥੱਲੜੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਠੰਡੀ, ਚਿੱਟੀ ਜਾਂ ਨੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ☐ ਪੀੜ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਪੀੜ ਨਹੀਂ ਹਟਦਾ।
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ 'ਚ ਪੀੜ ਹੈ।

ਫ਼ੌਰਨ **9-1-1** `ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ☐ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਔਕੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ 'ਚ ਪੀੜ ਹੈ।
- ☐ ਤੁਹਾਦੀ ਖੰਘ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਾਰਮੇਸਿਸਟ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 8-1-1 (ਜਾਂ 7-1-1 ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਜਾਓ www.HealthLinkBC.ca