

- তীব্র রোগলক্ষণ যার জন্য হাসপাতালে ভর্তি/দীর্ঘ দিন চলাফেরা বন্ধ করে দিতে হয়
- আপনার নিয়মের বাইরে গিয়ে দীর্ঘ সময় ধরে বসে থাকা বিশেষ করে ৪ ঘণ্টার বেশি সময় ধরে শরীর প্রসারিত না করতে পারা
- মানসিক আঘাত
- পা অথবা হাতের যে কোন স্থানে বাহ্যিক চাপ, বিশেষ করে হাঁটুর পিছনে, কুঁচকিতে, কনুইয়ে অথবা বগলে
- সংকোচনশীল পরিধান যেমন ইলাস্টিক দেওয়া পায়ের ব্যান্ড, কোঁচকানো বা গোটানো লম্বা মোজা অথবা পায়ের মোজা, চাপা প্যান্ট বা জামা
- অ্যারিথমিয়ার মতো হৃদপিণ্ডজনিত অস্বাভাবিকতা
- রক্ত তঞ্চনের বর্ধিত প্রবণতা
- বয়স বৃদ্ধি
- খাওয়ার গর্ভনিরোধক ওষুধ, হরমোন প্রতিস্থাপন চিকিৎসা
- অস্ত্রোপচার
- আগেকার জমাট বাঁধা রক্ত নতুন আরেকটির ঝুঁকি প্রবলভাবে বাড়িয়ে দেয়
- জিনগত প্রবণতা

যেমনটি ঠিক মনে হবে, আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীকে আপনার গুরুত্বপূর্ণ DVT সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের ইতিহাস সতর্ক জ্ঞান:

- আমার পক্ষাঘাত বা মেরুদণ্ডে আঘাত আছে যা আমাকে DVT-তে আক্রান্ত হবার উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন করে তোলে।
- আমি আগেও DVT-তে আক্রান্ত হয়েছিলাম বা আমার পরিবারে DVT-তে আক্রান্ত হবার ইতিহাস আছে।
- আমি DVT প্রতিরোধের জন্য রক্ত লঘুকারক ওষুধ নিই অথবা আমি সম্প্রতি আমার DVT প্রতিরোধকারী রক্ত লঘুকারক ওষুধ নেওয়া বন্ধ করে দিয়েছি।

নাম:

চিকিৎসার ইতিহাস

মূলগত রক্তচাপ:

মূলগত শারীরিক তাপমাত্রা:

আঘাতের স্ফায়ুবিজ্ঞানগত অবস্থান:

প্রাথমিক স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারী:

ফোন নম্বর:

অ্যালার্জি:

জ্বরীকালীন যোগাযোগ

জ্বরীকালীন পরিহিতিতে কল করুন:

সম্পর্ক:

ফোন নম্বর:

এই গুরুত্বপূর্ণ আবেদনকারী, স্বাস্থ্য ও মানবসেবা বিভাগ, ওয়াশিংটন ডি.সি. 20201-এর অসীম ইন্ট.এস. অ্যাডমিনিস্ট্রেশন ফর কমিউনিটি লিঙ্কিং থেকে হোজ অসুন্দান নং 90APR3002 দ্বারা সহায়তাপ্রাপ্ত। যে সব অসুন্দানপ্রাপকণ সরকারি গাছাঘাট প্রকল্পগুলি হাতে নিচ্ছেন তাঁদের স্বাধীনভাবে নিজ নিজ অসুন্দান ও সিদ্ধান্তগুলিকে বাস্তব করার জন্য উৎসাহিত করা হচ্ছে। পৃষ্ঠপোষক বা মহামন্ত্রকালিতে, অতএব, অ্যাডমিনিস্ট্রেশন ফর কমিউনিটি লিঙ্কিং-এরআস্ট্রোনিক নীতিগুলির প্রতিফলন গুরুত্বপূর্ণ হবে এমনটি নয়।

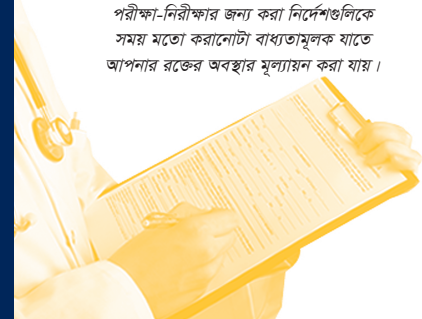
ডিপ ভেইন
থ্রম্বোসিস
(DVT)

এটা কী

ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস (DVT) হল একটি রক্তপিণ্ড, বেশিরভাগ পায়ের বা হাতেই দেখতে পাওয়া যায়, যা শরীরের অগ্রভাগগুলিতে রক্তের প্রবাহে ব্যাঘাত ঘটতে পারে যার ফলে অভ্যন্তরীণ কোষকলা ক্ষতিগ্রস্ত হয়, এডিমা (ফুলে ওঠে) এবং ত্বকে ভাঙ্গন দেখা দেয়। এই রক্তপিণ্ডটি ভেঙ্গে আলগা হয়ে যেতে পারে এবং ফুসফুসে গিয়ে পৌঁছাতে পারে যার ফলে পালমোনারি এম্বোলিজম (PE) হতে পারে, যা শ্বাসক্রিয়া ও হৃদপিণ্ডে স্বাভাবিক ক্রিয়া ব্যহত করে পারে, অথবা তা মস্তিষ্কেও পৌঁছাতে পারে, যার ফলে স্ট্রোক ও মৃত্যু হতে পারে। আপনি যদি মেরুদণ্ডে আঘাত (SCI) পান, তাহলে প্রাথমিক আঘাত লাগার ৭২ ঘণ্টা পর রক্তপিণ্ড তৈরি হওয়ার ঝুঁকি শুরু হয় এবং গোটা জীবন ধরে তা থেকে যায়। বেশিরভাগ ব্যক্তির ক্ষেত্রেই SCI-র পর রক্তপিণ্ড তৈরি হয়। রক্তপিণ্ডের চিকিৎসা করিয়েছেন এমন প্রায় অর্ধেক মানুষের মধ্যেই আরও পিণ্ড তৈরি হয়।

ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস হল একটি
চিকিৎসাগত জ্বরী অবস্থা।
অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা
প্রদানকারীরা কাছে যান।

পরীক্ষা-নিরীক্ষার জন্য করা নির্দেশগুলিকে
সময় মতো করানোটা বাধ্যতামূলক যাতে
আপনার রক্তের অবস্থার মূল্যায়ন করা যায়।



স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারী বা প্রথমে যিনি পরিচর্যা করবেন তার প্রতি

DVT-র রোগনির্ণয় করা পক্ষাঘাতগ্রস্ত/SCI-এ আক্রান্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে সংবেদনশীলতার অভাব ও ব্যথার জানান দেবার অক্ষমতার কারণে কিছুটা কঠিন হতে পারে। DVT-র সন্দেহ করা হলে পরীক্ষার পরামর্শ দেওয়া হয়। আঘাতমূলক SCI-সহ বেশিরভাগ ব্যক্তির ইন্ট্রাভেনাস ফিস্টার থাকবে যা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলিতে থেকে হৃদপিণ্ড অভিমুখে রক্তের ফিরতি প্রবাহকে কমিয়ে দিতে পারে, আর এইভাবে DVT-তে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দিতে পারে, কিন্তু তা রক্তপিণ্ডকে ফুসফুসীয় ধমনীতে যাওয়া থেকে প্রতিরোধ করে। DVT-তে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি SCI-র ক্ষেত্রে অনেক বেশি তার কারণ হল ভার্কোউজ ট্রায়্যাড (Virchow's Triad):

- ভেনাস স্টেটসিস
- হাইপারকোয়াগুলেবিলিটি
- ইন্টিমাল ইনজুরি

লক্ষ্য রাখুন এবং যথাপযুক্তভাবে অটোনেমিক ডিসরিফ্লেক্সিয়ার চিকিৎসা করান।

পক্ষাঘাতগ্রস্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসাও

অন্যান্য আর পাঁচটা সাধারণ

মানুষের মতোই হয়।

DVT-র ক্ষেত্রে সাধারণ পরীক্ষা-নিরীক্ষাগুলি

- উডপলার আলট্রাসোনোগ্রাফি-সুপারিশকৃত
- রেডিওকনট্রাস্ট ভেনোগ্রাফি
- ডি-ডাইমার আসে
- V/Q স্ক্যান বা স্পাইরাল CT, PE নির্ণয়ের জন্য

রোগনির্ণয়ের পরে কী করবেন

- কম্প্রেশন বা নিউম্যাটিক স্টকিং
- রক্ত লঘুকারক ওষুধ (রক্ততঞ্চরোধী)
 - লো-মলিকিউলার-ওয়েট হেপারিন (SCI-এর ক্ষেত্রে সবচেয়ে ভাল বিকল্প)
 - আনফ্রাক্সানড হেপারিন
 - ওয়ারফ্রেইন
- অস্ত্রোপচার
 - রক্তবাহের মধ্যে ফিল্টার বসানো হয় যাতে রক্তপিণ্ড যেতে না পারে (উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অস্ত্রোপচার)।
 - থ্রম্বোএম্বোলেকটমি (রক্তপিণ্ড(গুলি) অপসারণ)
- রক্তপিণ্ড গলিয়ে দেবার (ক্রট বাস্টার) ওষুধ
 - টিস্যু পাসমিনোজেন অ্যাক্টিভেটর t-PA
 - উরোকিনেজ
 - স্ট্রেপ্টোকিনেজ

DVT-র সাধারণ লক্ষণ

ও উপসর্গগুলি

- পা বা হাত ফোলা
- পায়ের গুলি (কাফ), উরু বা বাহুতে হাত দিলে ব্যথা লাগা
- আক্রান্ত স্থানের উপরিতলের ত্বক অপেক্ষাকৃত গরম থাকা
- আক্রান্ত স্থানের উপরিতল লাল বা সাদাটে রঙের হওয়া
- ব্যথা
- কম মাত্রার জ্বর
- আঘাতের স্নায়ুতান্ত্রিক স্তর T6 বা তার উপরে হলে তার উপসর্গগুলি



International Center for Spinal Cord Injury
at Kennedy Krieger Institute
Research. Restoration. Recovery.

www.spinalcordrecovery.org

পালমোনারি এম্বোলিজম-এর সাধারণ লক্ষণ ও উপসর্গগুলি

- বুকে ব্যথা
- শ্বাসকষ্ট
- কাশির সাথে রক্ত ওঠা
- আসন্ন নিয়তির অনুভূতি হওয়া
- দ্রুত বা মন্দ হৃদস্পন্দন
- মানসিক অবস্থার পরিবর্তন
- জ্বর
- শশদ শ্বাসক্রিয়া

DVT এড়ানোর পরামর্শ

- আপনার হাত দুটিকে চেয়ারের পিছনে নিয়ে গিয়ে 'ফাঁস' তৈরি করবেন না
- পা দুটিকে আড়াআড়ি রাখবেন না
- বসে থাকাকালীন আপনার হাঁটুর পিছনটা যেন চেয়ারে ঘা না খায়
- এমনভাবে জামাকাপড় পড়ুন যাতে তা আঁটোসাটো না হয়, বিশেষ করে বগলের নিচটা বা কুঁচকির জায়গায়
- কুঁচকানো নয় এবং গোটানো নয় এমন এম্বোলিজম প্রতিরোধী লম্বা মোজা পড়ুন
- লেগ ব্যাগের ফিতেগুলি টিলা করে বাঁধুন
- খাওয়ার গর্ভনিরোধক ও হরমোন প্রতিস্থাপন এড়িয়ে চলুন
- ধূমপান বন্ধ করুন
- আপনার অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলিকে ধীরে নাড়ান
- শরীরের প্রান্তভাগগুলির নজর রাখুন, প্রয়োজন হলে আয়না ব্যবহার করুন
- বাহু বা পা দুটিকে মর্দন করবেন না



লিভা এম. স্কালজ, PhD, CRRN
স্কুল অব হেল্থ প্রোফেশন



636 মরিস টার্নপাইক, সুইট 3A | শর্ট হিলস, NJ 07078
ফোন: (800) 539-7309 | www.paralysis.org