

डीप वेन थ्रोम्बोसिस के बारे में जानकारी
(शिरापरक थ्रोम्बोएम्बोलिज्म, डीवीटी)
और पल्मोनरी एम्बोलिज्म की रोकथाम/Information about Deep Vein
Thrombosis
(Venous Thromboembolism, DVT)
and the Prevention of Pulmonary Embolism
/深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）と
肺塞栓症予防のための説明書

1. गहरी शिरा घनास्त्रता (शिरापरक थ्रोम्बोएम्बोलिज्म) क्या है

/What is deep vein thrombosis (venous thromboembolism)

/深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）とは

जब आप अस्पताल में भर्ती होते हैं, तो व्यायाम करने के अवसर कम हो जाते हैं। आपकी स्थिति के आधार पर आपको बिस्तर पर आराम करने या अपनी गतिविधियों को प्रतिबंधित करने की आवश्यकता हो सकती है। सर्जरी के लिए आपको लंबे समय तक एक ही स्थिति में रहना होगा और ठीक होने के दौरान आपको बिस्तर पर आराम करने की आवश्यकता हो सकती है। इन परिस्थितियों में, आपकी मांसपेशियां कमजोर हो जाएंगी। इसके अलावा, चूंकि आप अपनी मांसपेशियों का उपयोग कम कर रहे होंगे, रक्त वाहिकाओं के आसपास की मांसपेशियों के संकुचन की पंपिंग क्रिया कमजोर हो जाएगी, जिसके परिणामस्वरूप नसों में रक्त का प्रवाह कम हो जाएगा और रक्त का ठहराव (रक्त का धीमा होना या एकत्र होना/तब चारों ओर से पानी का रिसाव होना) हो जाएगा। वाहिकाएँ, जिससे पैर में सूजन और रक्त का थक्का जम जाता है।

यह स्थिति, जिसमें रक्त का थक्का (थ्रोम्बस) बनता है, को "डीप वेन थ्रोम्बोसिस (शिरापरक थ्रोम्बोएम्बोलिज्म)" कहा जाता है। लक्षणों में पैर में सूजन (द्विपक्षीय बछड़े के आकार में अंतर) और दर्द शामिल हैं।/When you are hospitalized, there tends to be fewer opportunities to exercise. You may be required to rest in bed or restrict your activities depending on your condition. Surgery requires you will have to stay in the same position for a long time and you may need to rest in bed during your recovery../Under these circumstances, your muscles will weaken. Furthermore, since you will be using your muscles less, the pumping action of the muscle contractions around blood vessels will become weaker, resulting in poor blood flow in the veins and blood stasis (slowing or pooling of the blood/Then water leaks from around the vessels, causing leg swelling and blood clotting.

This condition, in which a blood clot (thrombus) is formed, is called "deep vein thrombosis (venous thromboembolism)". Symptoms include leg swelling (bilateral calf size difference) and pain.

/入院すると、運動する機会が少なくなり、症状に応じた運動制限や安静が必要になることがあります。また手術を受ける方は、手術中に長時間同じ姿勢となり、手術後もベッド上での安静が必要な場合があります。このような状況では、筋力が低下し、更に筋肉を動かさないでいると、血管周囲に存在する筋肉の収縮によるポンプ作用が弱くなるので、静脈の流れが悪くなり、血管内に血液が貯留します。この状態になると、血管周囲に水分が染み出してしまう為、足がむくんで血液が固まりやすくなります。

この血液の固まり（血栓）が出来た状態を「深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）」と言います。症状はふくらはぎの太さの左右差や下肢の痛みです。

2. जब गहरी शिरा घनास्त्रता वाला रोगी, जैसा कि ऊपर वर्णित है, खड़ा होना और चलना शुरू करता है, तो रक्त वाहिका की दीवार से थक्का टूट सकता है, हृदय तक जा सकता है, और फेफड़ों में धमनियों को अवरुद्ध कर सकता है। जब एक थक्का फुफ्फुसीय धमनी को अवरुद्ध कर देता है, तो इसे "फुफ्फुसीय अन्तः शल्यता" कहा जाता है।

यह गंभीर लक्षणों का कारण बनता है, जैसे सीने में दर्द, सांस लेने में कठिनाई, अत्यधिक शारीरिक थकान और सदमा। सबसे खराब स्थिति में, यह जीवन के लिए खतरा हो सकता है। फुफ्फुसीय अन्तः शल्यता से बचने के लिए, गहरी शिरा घनास्त्रता (शिरापरक थ्रोम्बोएम्बोलिज्म) को रोकना आवश्यक है।

/When a patient with a deep vein thrombosis, as described above starts to stand up and walk, the clot may break loose from the blood vessel wall, travel to the heart, and block the arteries in the lung. When a clot clogs the pulmonary artery, it is called a "pulmonary embolism."

It causes severe symptoms, such as chest pain, difficulty breathing, extreme physical fatigue and shock. In the worst case, it can be life threatening. To avoid pulmonary embolism, it is essential to prevent deep vein thrombosis (venous thromboembolism).

/前項で説明した血栓が出来た状態で起き上がって歩いた時に、血栓が血管の壁から剥がれ血液の流れに乗り、心臓を経て肺に到達し、肺の動脈に詰まってしまう事を「肺塞栓症」といいます。

胸部痛や呼吸困難、強い全身倦怠感、さらにはショックにいたる重篤な症状をもたらします。最悪の場合、生命の危険に晒されることもあります。まず深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）を予防することが、肺塞栓症を予防することになる事をご理解下さい。

3. गहरी शिरा घनास्त्रता (शिरापरक थ्रोम्बोएम्बोलिज्म) विकसित होने का खतरा किसे है?

/Who is prone to develop deep vein thrombosis (venous thromboembolism)

/深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）になりやすい方

गहरी शिरा घनास्त्रता (शिरापरक थ्रोम्बोएम्बोलिज्म) रक्त के ठहराव (खराब रक्त प्रवाह) और हाइपरकोएग्युलेबिलिटी (रक्त के थक्के बनने की प्रवृत्ति) से जुड़ा होता है।

*निम्नलिखित स्थितियों पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है।

सर्जिकल ऑपरेशन, आघात (फ्रैक्चर), गतिहीनता की विस्तारित अवधि, मोटापा, बुढ़ापा, घातक ट्यूमर, गर्भावस्था, मौखिक गर्भनिरोधक (गोलियाँ), मधुमेह मेलेटस, हृदय रोग का इतिहास, मस्तिष्क रोधगलन, नेफ्रोटिक सिंड्रोम, आदि।

/A deep vein thrombosis (venous thromboembolism) is associated with stasis of the blood (poor blood flow) and hypercoagulability (a tendency for the blood to clot).

*The following conditions require greater attention.

Surgical operation, trauma (fracture), extended period of immobility, obesity, old age, malignant tumor, pregnancy, taking oral contraceptives (pills), diabetes mellitus, history of cardiac disease, brain infarction, nephrotic syndrome, etc.

/深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）には、血流のうっ滞（血液が流れにくくなること）と血液凝固能亢進（血液が固まりやすくなること）が関係しています。

※特に注意が必要なのは次のような状態にある方です。

手術、外傷（骨折）、長期臥床、肥満、高齢、悪性腫瘍、妊娠、経口避妊薬（ピル）服用中、糖尿病、心疾患、脳梗塞、ネフローゼ症候群の既往ある方など。

4. रोकथाम /Prevention/予防

- ① चलने में आप अपने पैरों का सक्रिय रूप से उपयोग करते हैं, अपने निचले पैरों के पंप फ़ंक्शन को बढ़ाते हैं, निचले अंगों के शिरापरक ठहराव को कम करते हैं और रक्त प्रवाह को सक्रिय करते हैं।

यदि आप शुरुआती चरण में अपना बिस्तर छोड़ने में असमर्थ हैं, तो आपको पैर उठाने वाले व्यायाम, मालिश और टखने के जोड़ों के व्यायाम करने चाहिए।

/In walking you use your legs actively, increasing the pump function of your lower legs, reducing the venous stasis of the lower limbs and activating the blood flow.

If you are unable to leave your bed at an early stage, you should do leg lifting exercises, massage, and ankle joint exercises.

/静脈血栓塞栓症の予防の基本です。歩行は下肢を積極的に動かすことにより、下腿のポンプ機能を活性化させて、下肢の静脈血の滞りを減少させます。

早期離床ができない場合は、足の挙上・マッサージ、また足関節の運動を行います。

- ② आपके चिकित्सक के निर्देशों के आधार पर विशिष्ट रोकथाम प्रक्रियाएँ

/Specific prevention procedures based on your physician's instructions/医師の指示による特殊な予防策

○संपीड़न मोजा /Compression stockings/弾性ストッキング

संपीड़न मोजा पहनने से, निचले अंगों में गहरी वाहिकाओं में रक्त का प्रवाह तेज हो जाएगा, जिससे रक्त के थक्कों के गठन को रोका जा सकेगा। आपको इन्हें पूरे दिन पहनने की सलाह दी जा सकती है।/By wearing compression stockings, the blood flow in the deep vessels in the lower limbs will be accelerated, preventing the formation of blood clots. You may be advised to wear them all day.

/医療用弾性ストッキングを着用により、下肢の深部血管の血流が速くなり血栓ができることを予防します。終日着用します。

लाभ /Advantages/利点 :

अन्य तरीकों की तुलना में, रक्तस्राव जैसी जटिलताओं का कोई खतरा नहीं है। आसान अनुप्रयोग और कम लागत।/Compared with other methods, there is no risk of complications such as hemorrhage. Easy application and low cost.

/他の方法と比較して、出血などの合併症がなく、簡易で、値段も比較的安い。

जोखिम /Risks/リスク :

रक्त प्रवाह में गड़बड़ी, त्वचा संबंधी समस्याएं और पेरोनियल तंत्रिका पक्षाघात।/Disturbance of blood flow, skin problems and peroneal nerve palsy.

/血行障害、皮膚トラブル、腓骨神経麻痺のリスクがあります。

○ पैरों के लिए अनुक्रमिक संपीड़न उपकरण

/Sequential compression device for the legs/下肢間歇的圧迫装置

निचले अंगों का क्रमिक बछड़ा संपीड़न शिरापरक ठहराव को रोकता है और संपीड़न स्टॉकिंग्स की तरह रक्त प्रवाह को सक्रिय करता है। जिस रोगी को बिस्तर पर आराम की आवश्यकता है, उस पर यह उपकरण पूरे दिन लगाया जा सकता है।/Sequential calf compression of the lower limbs prevents venous stasis and activates the blood flow as compression stockings do. This device may be applied all day for a patient who requires bedrest.

/下肢に巻いたカフに機器を用いて空気を間欠的に挿入して下肢をマッサージし、弾性ストッキングと同様に下肢静脈うっ滞を減少させる。安静臥床中は終日装着。

लाभ /Advantages/利点 :

यह उपकरण रक्तस्राव के जोखिम वाले रोगियों के लिए प्रभावी है।/This device is effective for patients with a risk of hemorrhage.

/特に出血の危険が高い場合に有用。

जोखिम /Risks/リスク :

.त्वचा संबंधी समस्याएं, कम्पार्टमेंट सिंड्रोम और पेरोनियल तंत्रिका पक्षाघात।/Skin problems, compartment syndrome and peroneal nerve palsy.

/皮膚トラブル、コンパートメント症候群、腓骨神経麻痺のリスクがある。

○ थक्कारोधी दवाएं (इंजेक्शन या मौखिक)

/Anticoagulant drugs (injection or oral)/抗凝固剤の注射や内服

यह दवा खून को जमने से रोकती है।/This medication prevents blood from coagulating.

/薬剤の注射または内服で血液を固まりにくくします。

लाभ /Advantages/利点 :

उच्च जोखिम वाले रोगियों में भी रक्त के थक्के जमने की प्रभावी रोकथाम।/Effective prevention of blood clotting even in high risk patients.

/深部静脈血栓症の高リスクであっても血栓予防に効果があります。

जोखिम /Risks/リスク :

रक्तस्रावी जटिलता /Hemorrhagic complication/出血性合併症のリスクがあります。

* ये उपाय डीवीटी की पूर्ण रोकथाम की गारंटी नहीं देते हैं, हालांकि, सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर इन्हें प्रभावी माना जाता है। संपीड़न स्टॉकिंग्स या अनुक्रमिक संपीड़न उपकरण से लगातार संपीड़न निचले अंगों के पक्षाघात का कारण बन सकता है। यदि आप अपने निचले अंगों में सुन्नता या दर्द का अनुभव करते हैं, तो कृपया अपनी नर्स को बताएं।

हम आपके रक्त परीक्षण के परिणामों के आधार पर थक्कारोधी दवाओं की खुराक को समायोजित करेंगे। कुछ मामलों में, यह थक्कारोधी दवा एक जटिलता के रूप में रक्तस्राव का कारण बन सकती है।

/ *These measures do not guarantee the absolute prevention of DVT, however, they are known to be effective based on statistical analyses. Continuous compression from compression stockings or the sequential compression device may cause paralysis of the lower limbs. If you experience numbness or pain in your lower limbs, please tell your nurse.

We will adjust the dosage of anticoagulant drugs based on your blood test results. In some cases, this anticoagulant drug may cause bleeding as a complication.

/ * これらの予防策を行えば、100%大丈夫と言うものではありませんが、統計上は効果があると言われて
います。また、ストッキングや間歇的圧迫装置の使用中に、持続的な圧迫によって下肢の麻痺を起こす場合
があります。下肢のしびれや痛みがある場合は、看護師にご相談下さい。

抗凝固剤については血液検査の結果で調整をしますが、出血の合併症を起こす場合もあります。

*** मुझे उपरोक्त सामग्री की पर्याप्त व्याख्या मिल गई है और मैं इसे पूरी तरह से समझ गया हूँ।**

/I have received sufficient explanation of the content above and fully understood it.

/上記の内容につき十分な説明を受け、理解しました。

_____/_____/_____
(वर्ष /Year/年/ माह/Month/月/ दिन/Day/日)

हस्ताक्षर /Signature/ 署名欄

本資料は、医師や法律の専門家等の監修をうけて作成されておりますが、日本と外国の言葉や制度等の違いにより解釈の違いが生じた際には、日本語を優先とします。

This English translation has been prepared under the supervision of doctors, legal experts or others. When any difference in interpretation arises because of a nuanced difference in related languages or systems, the Japanese original shall be given priority.

यह अंग्रेजी अनुवाद डॉक्टरों, कानूनी विशेषज्ञों या अन्य लोगों की देखरेख में तैयार किया गया है। जब संबंधित भाषाओं या प्रणालियों में सूक्ष्म अंतर के कारण व्याख्या में कोई अंतर उत्पन्न होता है, तो जापानी मूल को प्राथमिकता दी जाएगी।