

डीप भेन थ्रोम्बोसिस (भेनस थ्रोम्बोइम्बोलिज्म) र पल्मोनरी एम्बोलिज्म रोकथामको लागि वर्णन पत्र /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. गहिरो शिरा थ्रोम्बोसिस के हो (वेनस थ्रोम्बोइम्बोलिज्म)

/What is deep vein thrombosis (venous thromboembolism)

/深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）とは

जब तपाईं अस्पतालमा भर्ना हुनुहुन्छ, त्यहाँ व्यायाम गर्ने अवसरहरू कम हुन्छन्। तपाईंलाई ओछ्यानमा आराम गर्न वा तपाईंको अवस्थाको आधारमा तपाईंका गतिविधिहरू प्रतिबन्धित गर्न आवश्यक हुन सक्छ। शल्यक्रियाका लागि तपाईंले लामो समयसम्म एउटै स्थितिमा बस्नु पर्ने हुन्छ र तपाईंले आफ्नो रिकभरीको समयमा ओछ्यानमा आराम गर्न आवश्यक पर्दछ। यसबाहेक, तपाईंले आफ्नो मांसपेशीहरू कम प्रयोग गरिरहनु भएको हुनाले, रक्तनलीहरू वरिपरिको मांसपेशी संकुचनको पम्पिङ कार्य कमजोर हुनेछ, जसले गर्दा शिराहरूमा रगतको प्रवाह कमजोर हुन्छ र रगतको स्टेसिस हुन्छ (रगतको ढिलो वा जम्मा हुन्छ/ त्यसपछि वरपरबाट पानी चुहिन्छ। वाहिकाहरू, खुट्टा सुन्निने र रगत जम्ने कारण।

यो अवस्था, जसमा रगत जम्ने (थ्रोम्बस) गठन हुन्छ, यसलाई "डीप भेन थ्रोम्बोसिस (भेनस थ्रोम्बोइम्बोलिज्म)" भनिन्छ। लक्षणहरूमा खुट्टा सुन्निने (द्विपक्षीय बाछोको आकार फरक) र दुखाइ समावेश छ।

/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ふ為、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. पल्मोनरी एम्बोलिज्म भनेको के हो? /What is a pulmonary embolism?/肺塞栓症とは

जब गहिरो नसा थ्रोम्बोसिस भएको बिरामी, माथि वर्णन गरिए अनुसार उभिन र हिड्न थाल्छ, रक्तनलीको पर्खालबाट क्लट फुट्न सक्छ, मुटुसम्म जान सक्छ र फोक्सोमा धमनीहरू अवरुद्ध हुन सक्छ। जब थक्काले फुफ्फुसीय धमनी बन्द गर्छ, यसलाई "पल्मोनरी एम्बोलिज्म" भनिन्छ।

यसले छाती दुख्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, चरम शारीरिक थकान र झटका जस्ता गम्भीर लक्षणहरू निम्त्याउँछ। सबैभन्दा खराब अवस्थामा, यो जीवनलाई खतरा हुन सक्छ। पल्मोनरी एम्बोलिज्मबाट बच्नको लागि, गहिरो शिरा थ्रोम्बोसिस (भेनस थ्रोम्बोइम्बोलिज्म) लाई रोक्न आवश्यक छ।

/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. कसलाई गहिरो शिरा थ्रोम्बोसिस (वेनस थ्रोम्बोइम्बोलिज्म) विकसित हुने खतरा हुन्छ

/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

गहिरो शिरा थ्रोम्बोसिस (शिरायुक्त थ्रोम्बोइम्बोलिज्म) रगतको स्थिरता (खराब रगत प्रवाह) र हाइपरकोगुलेबिलिटी (रगत जम्ने प्रवृत्ति) सँग सम्बन्धित छ।

*निम्न सर्तहरूमा बढी ध्यान चाहिन्छ।

सर्जिकल अपरेशन, आघात (फ्रक्चर), अचलताको लामो अवधि, मोटोपना, वृद्धावस्था, घातक ट्युमर, गर्भावस्था, मौखिक गर्भनिरोधक (चक्कीहरू), मधुमेह मेलिटस, हृदय रोगको इतिहास, मस्तिष्क इन्फ्रक्सन, नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम, 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 प्रारम्भिक हिडने / गतिशीलता र सक्रिय व्यायाम

/ Early walking/mobility and active exercise/早期歩行および積極的な運動

हिडदा तपाईं आफ्नो खुट्टा सक्रिय रूपमा प्रयोग गर्नुहुन्छ, तपाईंको तल्लो खुट्टाको पम्प प्रकार्य बढाउनुहुन्छ, तल्लो हातको शिराको स्टेसिस घटाउनुहुन्छ र रक्त प्रवाह सक्रिय गर्नुहुन्छ।

यदि तपाईं प्रारम्भिक चरणमा आफ्नो ओछ्यान छोड्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने, तपाईंले खुट्टा उठाउने व्यायाम, मसाज, र खुट्टा जोड्ने अभ्यास गर्नुपर्छ।

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 तपाईंको चिकित्सकको निर्देशनमा आधारित विशेष रोकथाम प्रक्रियाहरू

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

○कम्प्रेसन मोजाहरू लगाएर, तल्लो अंगहरूमा गहिरो नलीहरूमा रगतको प्रवाह तीव्र हुनेछ, रगत थक्काको गठनलाई रोक्छ। तपाईंलाई दिनभरि लगाउने सल्लाह दिइन्छ।

/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 विधिहरूको तुलनामा, रक्तस्राव जस्ता जटिलताहरूको जोखिम छैन। सजिलो आवेदन र 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 :

रगत प्रवाहमा अवरोध, छालाको समस्या र पेरोनियल नर्व पाल्सी।/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。

○खुट्टाको लागि अनुक्रमिक सङ्कुचन उपकरण

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

तल्लो अंगहरूको क्रमिक बाछोको कम्प्रेसनले शिराको स्टेसिसलाई रोक्छ र कम्प्रेसन स्टकिङहरूले जस्तै रक्त प्रवाहलाई सक्रिय बनाउँछ। यो यन्त्र एक बिरामीको लागि दिनभर लागू गर्न सकिन्छ जसलाई बेडरेस्ट चाहिन्छ।

/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。

फाइदा /Advantages/利点 :

यो उपकरण रक्तस्राव को जोखिम संग रोगीहरु को लागी प्रभावकारी छ।/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。

जोखिमहरू /Risks/リスク :

छालाको समस्या, कम्पार्टमेन्ट सिन्ड्रोम र पेरोनल नर्व पाल्सी।

/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。

○एन्टीकोगुलेन्ट ड्रग्स (इंजेक्शन वा मौखिक)

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

. यो औषधिले रगत जम्नबाट रोक्छ।/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。

फाइदा /Advantages/利点 :

उच्च जोखिम भएका बिरामीहरूमा पनि रगत जम्ने प्रभावकारी 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。

जोखिमहरू /Risks/リスク :

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

* यी उपायहरूले DVT को पूर्ण रोकथामको ग्यारेन्टी गर्दैन, तथापि, तिनीहरू तथ्याङ्कीय विश्लेषणहरूमा आधारित प्रभावकारी हुन जान्छन्। कम्प्रेसन स्टकिङ्स वा क्रमिक कम्प्रेसन यन्त्रबाट लगातार कम्प्रेसनले तल्लो हातको पक्षाघात निम्त्याउन सक्छ। यदि तपाईंले आफ्नो तल्लो हातमा सुन्न वा दुखाइ अनुभव गर्नुहुन्छ भने, कृपया आफ्नो नर्सलाई भन्नुहोस्।

हामी तपाईंको रगत परीक्षणको नतिजाको आधारमा एन्टीकोगुलेन्ट औषधिको खुराक समायोजन गर्नेछौं। केहि अवस्थामा, यो एन्टीकोगुलेन्ट ड्रग्स औषधि एक जटिलता को रूप मा रक्तस्राव हुन सक्छ।

/ *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。

* मैले माथिको सामग्रीको पर्याप्त व्याख्या प्राप्त गरेको छु र यसलाई पूर्ण रूपमा बुझेको छु।

/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/ महिना /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.

यो अङ्ग्रेजी अनुवाद डाक्टर कानूनविद वा अन्य व्यक्तिहरूको निरीक्षणमा तयार गरिएको हो। सम्बन्धित भाषा वा प्रणालीहरूमा सूक्ष्म भिन्नताका कारण व्याख्यामा कुनै भिन्नता उत्पन्न हुँदा जापानी मूललाई प्राथमिकता दिइनेछ।