Department of Cardiology & Cardiac surgery

ADESH
CARDIAC CARE

Adesh Institute of Medical Science & Research

NH-7, Barnala Road Bathinda
0164-5055015, 5055100

नाम : .....

आयु/लिंग : .....

निदान: .....

संपर्क न. : .....

ब्लड ग्रुप: .....

पता: .....

.....

आपतकालीन संपर्क न.:.....

डॉक्टर का नाम: .....

डॉक्टर का संपर्क न. .....

विषय सूची

भाग-1

परिचय.....1

भाग-2

भोजन एवं आहार संबंदी सुझाव.....4

भाग-3

अनुपालन.....11

भाग-4

सामान्य बीमारियां.....15

भाग-5

जीवनशैली सबंधी देखभाल.....16

भाग-6

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल.....19

भाग-7

स्वमूल्यांकन प्रशनावली.....23

भाग-8

आई एन आर मॉनिटरिंग तालिका.....35

भाग-1

परिचय

थ्रॉम्बोएम्बॉलिक विकार

मनुष्य के शरीर में रक्त लगातार सुचारु रुप से बहता है, लेकिन कभी त्वचा कट जाने या चोट लग जाने पर शरीर में मौजूद रक्त थक्के का रूप लेकर, रक्त का बहना बंद कर देते हैं रक्त का थक्का (ब्लड क्लॉट) स्वस्थ होने के साथ-साथ जीवनरक्षक के रूप में भी काम करते हैं क्योंकि ये रक्त स्त्राव को रोकता है। लेकिन कई बार यह जरूरत न होने पर भी थके का रुप ले लेते हैं और रक्त के सहज प्रवाह में रुकावट पैदा कर देते हैं। परिणाम स्वरुप दिल के दौरे, लकवा या अन्य किसी गंभीर चिकित्सीय समस्या का जोखिम पैदा हो सकता है।

थ्रॉम्बोएम्बॉलिक वेकार एक तरह की चिकित्सीय स्थिति है, जिसमें नसों के जरिए होने वाला रक्त का प्रभाव रक्त का थक्का बनने के कारण अवरुद्ध हो जाता है (थ्रॉम्ब्स) रक्त का यह थक्का किसी भी रक्त वाहिनी में बन सकता है और रक्तप्रवाह के साथ यह किसी अन्य हिस्से में पहुंचकर रक्तवाहिनी को अवरुद्ध कर सकता है। इस विकार में डीप वेन थ्रॉम्बोसिस (डी वी टी) और पल्मोनरी एंबोलिज्म (पी ई) जैसी स्थिति शामिल होती।

मुंह से ली जाने वाली एंटीकोएग्युलेंट्स दवा

एंटीकोएग्युलेंट्स रक्त को पतला बनाने वाली दवा है, जो हानिकारक रक्त का थक्का बनना रोकती है और रक्त वाहिनियों के जरिए रक्त का प्रवाह सहज बनाए रखती हैं एसेनोकोयूमारॉल-एंटीकोएग्युलेंट्स दवाओं के समूह की दवा है (रक्त को पतला करने वाली दवा) इसका उपयोग ऐसे रक्त के थक्के की रोकथाम के लिए किया जाता है, जो रक्त वाहिनी को बंद कर देते हैं। यह पहले ही बन चुके रक्त के थक्के को नहीं पिघलाती, लेकिन इनसे थक्के का बड़ा होना रुक सकता है और अधिक गंभीर समस्या का जोखिम कम हो सकता है।

अंतर्राष्ट्रीय सामान्यीकृत अनुपात (आई एन आर) निगरानी

जब आपको एंटीकोएग्युलेंट दवा जैसे एसेनोकोयूमारॉल का उपचार दिया जाता है, तो शरीर के भीतर होने वाले किसी भी प्रभाव पर निगरानी रखना बहुत जरूरी होता है।

इसके लिए एक बहुत ही आसान रक्त की जांच की जाती है, जिसे पी टी-आई एन आर टेस्ट कहते हैं, जिसमें आपके रक्त में थक्का बनने के समय का पता लगाया जाता है इस जांच के लिए मरीज की रक्तवाहिनी या उंगली के सिरे से रक्त का नमूना लिया जाता है

आ इए नार का अर्थ है इंटरनेशनल नार्मलाईजड रेशियो इस से स्टैंडड टेस्ट द्वारा रक्त का थक्का बनने का समय पता लगया जाता है, समानता जिस रक्त

में एंटीकोएग्युलेंट्न नहीं होता उसका आई एन आर लगभाग 1.0 होता है।

आपको दी जाने वाली एंटीकोएग्युलेंट दवा की खुराक पूरी तरह से आपके आई एन आर टेस्ट के परिणाम पर निर्भर करती है, यदि आपके टेस्ट का परिणाम इस सीमा से अधिक या कम हो तो आपके एंटीकोएग्युलेंट की खुराक डॉक्टर द्वारा कम या ज्यादा की जा सकती है प्रत्येक व्यक्ति के लिए आई एन आर का लक्ष्य पाने के लिए एंटीकोएंगुलेंट की अलग-अलग मात्रा की जरूरत पड़ती है।

खुराक

ए) व्यस्क: एसेनोकोयूमारॉल की खुराक हर मरीज के लिए अलग-अलग हो सकती है हर मरीज को इसकी अलग-अलग मात्रा की जरूरत पड़ती है इसके अलावा, एक ही मात्रा में सभी मरीजों को दी जाने वाली एसेनोकोयूमारॉल की खुराक से वही आई एन आर परिणाम नहीं मिल सकता।

बी) बड़ी उम्र के बुजुर्ग मरीज: ऐसे बड़ी उम्र के मरीज (>65 वर्ष) से कम जिन्हें लीवर की बीमारी हो या गंभीर हार्ट फेलियर की समस्या हो या कुपोषण के मरीजों को इसकी कम खुराक की जरूरत होती है।

सी) बच्चे: एसेनोकोयूमारॉल टेबलेट्स की सिफारिश बच्चों के लिए नहीं की

जाती एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान आपके डॉक्टर नियमित रूप से रक्त की जाँच की सलाह दे सकते हैं, ताकि पता लगा सके की आपके रक्त में थक्का कितनी जल्दी बनता है

संग्रह का तरीका एवं सावधानियां

एएसेनोकोयूमारॉल की टेबलेटस एयरटाइट डिब्बे में कमरे के तापमान (20 से 25 डिग्री से.) पर रखना चाहिए, डिब्बे पर लिखी उपयोग की अंतिम तारीख के बाद टैबलेट ना लें इससे बच्चों की नजर और पहुंच से दूर रखें

भाग-2

भोजन एवं आहार सबंधी सुझाव

आहार

यदि आपके आहार में विटामिन के की कमी होगी तो आपका आई एन आर का संतुलन भी बिगड़ जाएगा अधिक मात्रा में विटामिन के ऐसे एसेनोकोयूमारॉल का प्रभाव कम हो जाता है विटामिन घ के बढ़ने से आपका आई एन आर कम हो जाता है जबकि विटामिन के की कमी से आपका आई एन आर बढ़ सकता है इसीलिए एक बात का ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि भोजन में अधिक मात्रा में विटामिन के की कमी करना सही तरीका नहीं है

,दरअसल बहुत कम मात्रा में विटामिन के लेने से आपके आई एन आर संतुलन क्रिया में रुकावटें पैदा हो सकती हैं, क्योंकि आपके पूरे शरीर में रक्त का प्रवाह सहज बनाए रखने के लिए एक निश्चित मात्रा में विटामिन के बहुत जरूरी है इसलिए भोजन में विटामिन के का सही संतुलन (न बहुत ज्यादा न बहुत कम) बनाए रखना बहुत आवश्यक है।

मछली, सब्जियां और फल

कॉड और टूना जैसी मछलियों में विटामिन K अधिक मात्रा में होता है जहां तक हो सके अपने रोजाना भोजन में इन्हें शामिल न करें।

हरे पत्ते वाली सब्जियों में भरपूर मात्रा में विटामिन के होता है, ग्रेपफ्रूट और क्रैनबेरी अधिक खाने से विटामिन घ का डायईटरी इन्टेक बढ़ता है इन फ्रूट या इनका जूस पीने से आपका आई एन आर परिवर्तित हो सकता है।

आपके आपके भोजन के ढंग मैं होने वाले किसी भी भारी परिवर्तन के कारण आपका आई एन आर ऊपर नीचे हो सकता है इसलिए आपके रोजाना खाने के भोजन में विटामिन के की मात्रा एक समान बनाए रखें

पकाने का तेल

कुछ खाद्य तेलों में विटामिन के की मात्रा अधिक होती है आज जैसे सोयाबीन और केनोला आयल, जबकि कुछ में विटामिन के की मात्रा कम होती है आपके पकाने के तेल में अचानक परिवर्तन होने से आपकी विटामिन के की

या ज्यादा हो सकती है जिसके मात्रा भी कम स्वरुप आई एन आर भी ऊपर नीचे प रि ण ा म है इस कारण से आपको रक्तस्त्राव या हो सकता लकवे का भी जोखिम हो सकता है इसीलिए अपने खाने पीने की आदतों में अचानक कोई भारी परिवर्त न करे

खाने पीने की आदतें

- ट्रैकिंगके दौरान अलग विटामिन के युक्त अलग अलग तरह की चीजों नियमित रूप से खाते रहें
- अपने भोजन और नाश्ते की योजना बनाएं ताकि हर दिन आप को संतुलित रुप से विटामिन के मिलता रहे

- न तो उपवास करें, न सेहतमंद चीजों से जी चुराए, न बहुत ज्यादा डाइटिंग करें, न एक ही चीज हर दिन अधिक मात्रा में खाएं
- अपने डॉक्टर की सलाह से, अपने सामान्य भोजन में विटामिन के की सही मात्रा शामिल करें
- सबसे बेहतर है आप शराब का सेवन ना करें अगर आप ऐसा नहीं करते तो कम मात्रा में पिए और हर दिन बहुत ज्यादा न पीएं

मिनरल्स और मुल्टीविटामिनज

यदि आप किसी तरह के विटामिन सप्लीमेंट ले रहे हैं तो अपने डॉक्टर को अवश्य बताएं जैसे फिश, क्रिल ऑयल की टेबलेटस या कैप्सूल्स

- विटामिन के सप्लीमेंट लेने के संबंध में अपने डॉक्टर की सलाह लें यदि आप मल्टीविटामिन ले रहे हैं जिसमें विटामिन के भी है तो हर दिन नियमित रूप से इसे लेते रहें

- अधिक मात्रा में विटामिन ए, सी और ए ना लें, क्योंकि इससे ब्लड क्लॉटिंग प्रभावित हो सकती है। सामान्य रूप से ऐसे सप्लीमेंट न लें जिसमें 10000 IV से ज्यादा विटामिन हो, 1000 MG विटामिन से या 400IC विटामिन E हो।

न्यूट्रीशन और हर्बल सप्लीमेंट्स

न्यूट्रीशन और हर्बल सप्लीमेंट्स से कई तरह के परिणाम आ सकते हैं जैसे हो सकता है कि इनका प्रभाव न हो या आइ एन आर में काफी परिवर्तिन भी हो जाए।

- यदि आप किसी तरह के हर्बल सप्लीमेंट ले रहे हैं जैसे चाइनीस हर्बस कोएंजाइम-Q, जिंकगो बिलोबा

(बालकुमारी/अजीज, जिनसेंग (अश्वगंधा) हल्दी, विलो बार्क (बॉड/बेन्स), वहीटग्रास, लहसुन या रेड क्लोवर (लाल टिटियां घास) तो अपने डॉक्टर को इसके बारे में अवश्य बताएं

- कुछ सप्लीमेंट जैसे 0 केलरी शुगर और ग्रीन टी से आई एन आर कम हो सकता है, जबकि जिनगो और सेंट जॉन्स वार्ट (चोली फुल्या) से आई एन आर बढ़ सकता है

इसीलिए कोई भी न्यूट्रीशन या हर्बल प्रोडक्ट लेना शुरू करने या बंद करने से पहले अपने डॉक्टर और/या केमिस्ट से अवश्य बात करें, वह आपको इसके संबंधित प्रभावों के विषय में बताएंगे और सलाह देंगे कि आपको इन्हें लेना चाहिए या नहीं इसके अलावा आपको नियमित रूप से अपना आई एन आर टेस्ट तब तक टेस्ट करवाना चाहिए जब तक आपके एसेनोकोयूमारॉल सही लेवल पर न आ जाए।

आप अपने रोजाना भोजन और विटामिन k की अदला-बदली पर भी निगरानी रखें पहले आपको यह मुश्किल लगेगा लेकिन जल्दी हीएसेनोकोयूमारॉल के साथ संतुलित

भोजन करना आपकी आदत बन जाएगा। इस तरह आप अपने स्वास्थ्य जीवनशैली से ज्यादा से फायदा उठा सकते हैं अपनी सेहत पर पूरा ध्यान दे सकते हैं! ध्यान रखें अपनी सर्विंग मात्रा को नापने के लिए हमेशा घरेलू नापक

कप का इस्तेमाल करें मात्रा को अनुमान के आधार पर लेने से आपके द्वारा ली जा रही विटामिन के की मात्रा प्रभावित हो सकती है

सामान्य खाद्य पदार्थों में विटामिन K की मात्रा

सामान्य खाद्य पदार्थों में विटामिन K की मात्रा		
खाद्य पदार्थ	**सर्विंग की मात्रा**	विटामिन K
लेटस पत्तियां	1 कप (कच्ची)	63
सरसों ली सब्जी	1 कप (कच्ची)	279
पत्ता गोभी	1 कप (कच्ची)	53
लाल पत्ता गोभी	1 कप (कच्ची)	34
गाजर	1 कप (कच्ची)	15
अवोकाड़ो (मख्यन्फल)	1 कप (कच्ची)	30
ब्रोकोली (हरी फूल गोभी)	1 कप (कच्ची)	89
ब्रुसेल्स स्प्राउट्स (बंद गोभी)	1 कप (कच्ची)	186
हरे मटर	1 कप (कच्चे)	36
स्प्रिंग अनियन (हरा प्याज़)	¼ कप (कच्ची)	50
पालक	1 कप (पकी हुई)	884
पालक	1 कप (कच्ची)	145

सामान्य खाद्य पदार्थों में विटामिन K की मात्रा		
खाद्य पदार्थ	**सर्विंग की मात्रा**	विटामिन K
काजू	1 कप	63
शलजम	1 कप (पकी हुई)	526
सिलेंटरो (धनिया)	1 कप (कच्ची)	50
लालखुरासानी अजवाइन	1 कप (कच्ची)	984
सेलरी (अजवाइन)	1 कप (कच्ची)	35
ओलिव आयल	1 कप	130
अंगूर	1 कप	23
एसपेरेग्स (शतावर/ सूटमुली)	1 कप (कच्ची)	56
फूल गोभी	1 कप	16
पिस्ता	1 कप	17
मेयानीज़	1 कप	93
टमाटर	1 कप (कच्चे)	14
सोयाबीन आयल	1 कप	431
कोलाडरस (हाख)	¼ कप (पकाया हुई)	209
सारक्रट (खट्टा गोभी)	½ कप (कच्ची)	31
माज़्रीन मखन	1 कप	211
काले (करमसाग)	¼ कप (कच्ची)	265

भाग-3

अनुपालन

विशिष्ट जनसंख्या

कुछ खास मामलों में, बहुत ही सावधानी के साथ एसेनोकोयूमारॉल उपचार लेना सबसे उत्तम होता है निम्नलिखित मामलों में डॉक्टर बहुत ही खास सावधानी के साथ एसेनोकोयूमारॉल का उपचार देते हैं

(ए) गंभीर स्वास्थ्य स्थिति: बहुत ही गंभीर स्वास्थ्य स्थिति जैसे कैंसर, हार्ट फेल्योर या हृदय संबंधी बीमारी में, जिनके कारण सूजन या सांस फूलने जैसी तकलीफ हो, खास सावधानी अपनाई जाती है क्योंकि एसेनोकोयूमारॉल का उपचार देने पर, उपरोक्त बीमारियों के लिए ली जा रही दवाइयों के साथ विपरीत प्रतिक्रिया हो सकती है परिणामस्वरुप आई एन आर परिणाम में परिवर्तन हो सकता है

(बी) अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं: अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं जैसे सक्रमण, सूजन, लीवर और गुर्दे संबंधी बीमारियां, थायराइड या पेट और आंतों संबंधी विकार का उपचार बहुत ही सावधानी से करना चाहिए

और डॉक्टर की सलाह से ही उपचार लेना चाहिए

अगर आपको कब्ज या दस्त जैसी पेट संबंधी कोई समस्या हो तो अपने डॉक्टर को बताएं, क्योंकि इनके लिए खास देखभाल की जरूरत होती है यदि आपको रक्त संबंधी कोई विकार हो जैसे प्रोटीन सी या प्रोटीन एस की कमी तो कभी भी कटने या चोट लगने पर आपका कौन सामान्य के अधिक समय तक बहना जारी रहेगा।

(सी) गर्भावस्था: गर्भावस्था के दौरान एसेनोकोयूमाराल का उपचार नहीं दिया जाना चाहिए यदि आप गर्भवती हैं या गर्भवती होने की योजना बना रही हैं तो अपने डॉक्टर को अवश्य बताएं

आपके डॉक्टर आपको गर्भावस्था के दौरान एसेनोकोयूमाराल से होने वाली संभावित जोखिम के विषय में बताएंगे

- गर्भावस्था में एसेनोकोयूमाराल ना ले क्योंकि इसके कारण भ्रूण का कंजेनिटल मलफार्मेशन

हो सकता है और शिशु को गंभीर रूप से नुकसान पहुंच सकता है

- यदि आप गर्भधारण की क्षमता रखती हैं तो आपको एसेनोकोयूमारॉल उपचार देने से पहले डॉक्टर आपका गर्भ परीक्षण करके पता लगाएंगे कि आप गर्भवती तो नहीं

- एसेनोकोयूमारॉल के उपचार के दौरान आपको गर्भनिरोधक उपाय अपनाने के लिए कहा जाएगा

(डी) स्तनपान: एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान स्तनपान शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें

- एसेनोकोयूमारॉल मां के दूध में पहुंच जाता है लेकिन इसके कारण शिशु पर कोई गंभीर विपरीत प्रभाव नहीं होता बहरहाल मां और बच्चे दोनों आई एन आर की जांच करके इस पर निगरानी रखी जानी चाहिए ताकि आई एन आर कम या ज्यादा न हो
- एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान यदि आप स्तनपान कराती हैं तो आपका और आपके बच्चे का समय-समय पर रक्त परीक्षण किया जाना चाहिए

- स्तनपान के दौरान सावधानी के रूप में डॉक्टर आपके बच्चों के विटामिन के (हर हफ्ते 1 mg विटामिन k1) निर्देशित कर सकते हैं, ताकि बच्चे का रक्त पतला न हो पाए

(ई) विशेष आयु समूह: बच्चों के लिए एसेनोकोयूमारॉल निर्देशित नहीं की जाती हैं बड़ी उम्र के व्यक्तियों को एसेनोकोयूमारॉल उपचार देते समय आई एन आर के उतार-चढ़ाव की सावधानी पूर्वक निगरानी की जाती है

चिकित्सीय प्रक्रियाएं

कोई भी ऐसी चिकित्सीय जांच सर्जिकल परिक्रिया करने से पहले, जिसमें रक्त स्त्राव की संभावना हो, डॉक्टर दोबारा हमेशा आपको आई एन आर स्तर पर कड़ी निगरानी रखी जाती है।

इस तरह की कोई भी प्रक्रिया शुरु करने से पहले अपना रक्त परीक्षण अवश्य करवाएं और अपने डॉक्टर को अवश्य बताएं कि आप एसेनोकोयूमारॉल उपचार ले रहे हैं।

- दांतो और अन्य किसी भी छोटी मोटी सर्जिकल परिक्रिया आप एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान करवा सकते हैं, क्योंकि इसमें बहुत अधिक रक्त स्त्राव नहीं होता है।
- आप रक्तदान कभी ना करें।
- एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान आप अपनी मांसपेशियों में कोई भी

इंजेक्शन ना लें

- यदि आप अपनी रीड की हड्डी में कोई इंजेक्शन ले या स्कैनिया एक्स रे टेस्ट करवाएं या आपको छोटी-मोटी सर्जरी की जरूरत हो, डेंटल सर्जरी साहित, तो अपने डॉक्टर को एसेनोकोयूमारॉल उपचार के विषय में अवश्य बताएं।

बड़ी सर्जरी यहां ऑपरेशन

यदि आपको कोई बड़ा ऑपरेशन या कोई इनवेसिव परिक्रिया करवानी हो और आप एसेनोकोयूमारॉल उपचार ले रहे हैं तो आपके लिए को कोएग्युलेशन स्थिति पर कड़ी निगरानी रखनी होगी।

- किसी भी तरह का बड़ा ऑपरेशन (जैसे मस्तिष्क, हृदय या आँख) करवाने से पहले समानता एसेनोकोयूमारॉल उपचार नहीं दिया जाना चाहिए (सख्ती के साथ प्रबंधित), ताकि ऑपरेशन के दौरान बहुत ज्यादा रक्तस्त्राव को रोका जा सके
- एसेनोकोयूमारॉल उपचार बंद करने का निर्णय, यहां तक कि केवल कुछ समय के लिए, आपके डॉक्टर द्वारा बहुत ही सोच समझकर और मरीज के जोखिम और लाभ पर अच्छी तरह विचार करने के बाद लिया जाना चाहिए।

भाग-4

सामान्य बीमारियां

रोजाना की छोटी मोटी बीमारियां

सर दर्द, खांसी सर्दी, जुकाम और दस्त जैसी बीमारियां आमतौर पर हर किसी को होती रहती हैं। इसके लिए दवाएं भी आसानी से केमिस्ट के यहां मिल जाती हैं, अक्सर मरीज खुद ही यह दवाइयां ले लेते हैं और ठीक कभी हो जाते हैं लेकिन अगर आप एसेनोकोयूमारॉल का उपचार ले रहे हैं तो इस तरह डॉक्टर से पूछे बिना कोई भी दवा न लें, कोई भी दवा लेने से पहले डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

इस तरह की सामान्य बीमारियों के लिए ली जा रही दवाइयों से आपका आई एन आर बदल सकता है और जटिलताएं भी पैदा हो सकती हैं।

(ए) सर दर्द और बुखार: सामान्य रूप से काउंटर से खरीद कर ली जाने वाली दवाइयां जैसे एस्पिरिन और पेरासिटामोल से आई एन आर बढ़ जाता है और इसके इससे आपको रक्तस्त्राव हो सकता है अपना इलाज खुद कभी ना करें कोई भी दवा डॉक्टर से पूछे बिना कभी ना ले

(बी) खांसी और सर्दी जुकाम: आमतौर पर ली जाने वाली दवाइयां जैसे फेनोलेफाइन और डेक्सट्रोमेथोरफेन से आपको आई एन आर स्तर में परिवर्तन हो सकता है इसलिए इसे केवल डॉक्टर की सलाह देने पर ही ले

(सी) दस्त : बिसमुथ सबसेली सिलेट जैसी दवाइयां से सामान्यता आई एन आर स्तर बढ़ जाता है, एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान इस तरह की कोई भी दवा ना लें अगर लेना जरूरी हो तो पहले अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें

सामान्य जटिलताएं

हालांकि बहुत कम बार कुछ इस तरह की जटिलताएं हो सकती हैं; यदि आप डॉक्टर के निर्देश अनुसार एसेनोकोयूमारॉल नहीं लेते तो कुछ तरह की जटिलताएं हो सकती हैं बहरहाल हर मरीज में यह अलग अलग हो सकती हैं यदि आपको निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण महसूस हो तो कृपया अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें

(ए): सामान्य जटिलता (10 में से 1 व्यक्ति को)

असामान्य रूप से रक्तस्त्राव होना: मसूड़ों से खून आना, बिना कारण खून निकलना, नाक से खून आना, बहुत अधिक मात्रा में मासिक का भाव होना,

कटने छिलने पर घाव से बहुत अधिक खून निकलना।

आंतरिक रक्त स्राव: शरीर के भीतर कहीं भी होने वाले रक्त स्राव के लक्षणों में शामिल है-पेट दर्द, कमर दर्द, पेशाब में खून आना, मल के साथ खून आना, खांसने या उल्टी करने पर खून आना, चक्कर, तेज सर दर्द होना, जोड़ों में जकड़न या दर्द होना, धुंधला दिखाई देना।

(बी) कम दिखाई देने वाले (1000 में से 1 मरीज में) लक्षण: त्वचा पर लाल दाने और खुजली के रूप में दिखाई देने वाली एलर्जीक प्रतिक्रिया, बिना कारण बुखार आना, भूख ना लगना, बीमारियां स्वस्थ महसूस करना या बिना कारण बालों का झड़ना

(सी): बहुत ही कम दिखाई देने वाले (10,000 में से 1 मरीज में) लक्षण: तवचा पर बिना किसी गांव छिल जाना या खून में जम जाना, आम तौर पर जाघों, कूल्हों, पेट, स्तनों के आसपास या कई बार पैरों के पंजों में, त्वचा के नीचे खून जमना (वेसकुलिटिस का लक्षण हो सकता है) बहुत ज्यादा चक्कर आना, सांस लेने में तकलीफ होना, पीलिया हो जाना (लीवर के नुकसान पहुंचने का लक्षण हो सकता है) आमतौर पर एसेनोकोयूमारॉल के दौरान सरदर्द, कमजोरी, मतली, उल्टी, भूख कम हो जाना या दस्त जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं. बहरहाल, यदि आपके ये लक्षण लंबे समय तक बने रहें या और बढ़ जाए तो डॉक्टर या फार्मासिस्ट को जरूर बताएं

भाग-5

जीवन शैली की देखभाल

रोजाना देखभाल

एसेनोकोयूमारॉल के कारण आपकी रोजाना की गतिविधियां पर असर हो सकता है और रोजाना होने वाले रक्तस्राव को रोकने के लिए खास सावधानी अपनानी होगी।

(ए) छिलना: नर्म-मुलायम ब्रश से दांत साफ करके ताकि मसूड़ों से खून ना निकले

(बी) फ्लॉसिंग: हमेशा धीरे-धीरे कॉम लता से फ्लॉस करें ताकि दातों या मसूड़ों से खून ना निकले

(सी) शेविंग: कटन,छिलन और खून आने से रोकने के लिए ब्लेड के बदले, इलेक्ट्रिक रेजर का इस्तेमाल करें

कार्यस्थल पर सावधानियां

अब तक की यह ज्ञात नहीं है कि एसेनोकोयूमारॉल का गाड़ी चलाने या मशीन

पर काम करने की क्षमता पर कोई प्रभाव होता है या नहीं, किसी भी तरह की चोट लगने की स्थिति में आपके पास एंटीकोएग्युलेंट कार्ड होना जरूरी है

- यदि आपका काम बहुत मेहनत वाला है और इस में चोट लगने या खून निकलने का जोखिम है तो आपको अतिरिक्त सावधानी अपनानी होगी या जहां भी संभव है, ऐसे काम से दूर रहना होगा।
- बागवानी, सिलाई-कढ़ाई जैसे काम, जिसमें कटने /चुभने का जोखिम हो, आप जहां तक हो सके ना करें।

खेलकूद और घर के बाहर कामकाज

- एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान चोट लगने की संभावना वाले काम ना करें
- फुटबॉल, क्रिकेट, जैसे खेल में जो लगने का और खून बहने का जोखिम अधिक होता है।

- कोई भी ऐसा काम ना करें जिससे आपको चोट पहुंचने का डर हो।
- बहुत अधिक व्यायाम ना करें या खेल ना खेलें।

सामाजिक आदतें

(ए) धुम्रपान: सिगरेट में निकोटिन होता है जो एसेनोकोयूमारॉल के साथ प्रतिक्रिया दिखाता है और इसका आपके शरीर पर गहरा विपरीत प्रभाव होता है इससे आपका रक्त स्त्राव का जोखिम बढ़ जाता है

- यदि आप हाल में धूम्रपान करते हैं तो अपनी सेहत के लिए इसे छोड़ने का कोशिश करें
- यदि धूम्रपान छोड़ने का विकल्प नहीं हो तो कोशिश करें कि आप इसे धीरे-धीरे कम करते जाएं

(बी) मद्यपान: अधिक मात्रा में शराब पीने से आपके ब्लड क्लॉटिंग पर विपरीत प्रभाव हो सकता है

- जहां तक हो सके मद्यपान ना करें
- यदि आप एसेनोकोयूमारॉल उपचार ले रहे हैं और आप शराब पीना नहीं छोड़ सकते, तो दिन में 1-2 स्टैंणडर्ड ड्रिंक ही लें
- एक स्टैंणडर्ड ड्रिंक याणी 100 ml वाइन, 285 ml स्टैंणडर्ड बियर

(सी) टेटू बनवाना या नाक-कान छिदवाना - टेटू बनवाये या नाक – कान छिदवाने से भी कई बार खून निकलता है इसलिए ऐसा ना करे

यात्रा के दौरान

अपने राज्य या देश से बाहर यात्रा करते समय हमेशा अपनी टैबलेट साथ ले

जाएं, साथ ही निम्नलिखित बातों को याद रखें

- अपने डॉक्टर को अपनी यात्रा की योजना अवश्य बताएं और उनकी सलाह एवं निर्देशों का पालन करें
- जहां भी जाएं अपना एंटीकोएग्युलेंट कार्ड अवश्य साथ दे जाएं
- सफर के दौरान जो भी भोजन उपलब्ध हो, उसके अनुसार अपने आहार योजना में परिवर्तन करें, ध्यान रखें आपके आई एन आर में भारी उतार-चढ़ाव को रोकने के लिए विटामिन के की इतनी ही मात्रा अपने भोजन में अवश्य शामिल करें (हरी सब्जियां आदि)

धार्मिक कार्य

धार्मिक कार्यों जैसे उपवास, व्रत आदि के कारण आपके नियमित, पौष्टिक भोजन में कमी आ जाती है इसलिए हो सके तो उपवास ना करें। अगर आपको उपवास करना जरूरी हो तो निम्नलिखित बातों को याद रखें।

- एक ही चीज अधिक मात्रा में ना लें जैसे केवल फ्रूट जा फ्रूट जूस
- अधिक मात्रा में एवोकेडोज आम, साय ड्रिंक, ग्रीन टी या क्रेनबरी या ग्रेपफ्रूट जूस लेने से आपका आइ एन आर स्तर परिवर्तत हो सकता है

भाग-6

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

आपकी एसेनोकोयूमारॉल की खुराक आपकी जरूरत के अनुसार है, जबकि दूसरे मरीजों की यात्रा को उनकी जरुरत के अनुसार अलग हो सकती है, एक ही मात्रा में दी जाने वाली एसेनोकोयूमारॉल की से सभी मरीजों में जरूरी नहीं एक जैसा आई एन आर परिणाम मिले खुराक कम हो ज्यादा हो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, फर्क पड़ता है जिससे कि आपका आई एन आर परिणाम कैसा है

मेरा आई एन आर केवल क्यों बदलता रहता है ?

आई एन आर में सामान्य स्तर में थोड़ा कम या ज्यादा उतार चढ़ाव तो होता ही रहता है और यह सवीकार्य भी होता है, आई एन आर में थोड़ा सा उतार चढ़ाव दिखाई देने पर जरूरी नहीं कि हर बार आप की दवा की खुराक में भी परिवर्तन दिया जाए, बहरहाल, आई एन आर पर नियमित निगरानी रखना बहुत जरूरी है, आई एन आर स्तर में लगातार होने वाले उतार और चढ़ाव के कारण निम्नानुसार हैं

- दवा के उपयोग संबंधी निर्देशों का पालन न करना सही करा करा देना

- अन्य बीमारियों के लिए जा रही दवाइयां
- डॉक्टर द्वारा निर्देशित की गई हेर्ब्स एवं सप्लीमेंट लेना
- मल त्याग की आदतें यहां भूख में परिवर्तन
- भोजन में अचानक परिवर्तन और वजन कम हो जाना
- शराब की मात्रा में वृद्धि
- व्यायाम में कमी या वृद्धि
- सामान्य रूप से स्वास्थ्य ठीक ना रहना जैसे सक्रमण, दिल की बीमारी, थायराइड और लिवर की बीमारी तथा तनाव या चिंता

कुछ सुझाव जिनसे आप समय अपनी मदद कर सकते हैं

- यदि आपने कोई लक्षण दिखाई दे तो सभी के बारे में अपने डॉक्टर को अवश्य बताएं, अपनी अगली जांच तक इंतजार ना करें
- हर दिन अपनी एसेनोकोयूमारॉल अवश्य लें, साथ ही हर दिन डॉक्टर द्वारा निर्देशित सही खुराक ले

- हो सके तो हर दिन एक ही समय पर अपनी एसेनोकोयूमारॉल लें जैसे सुबह, दोपहर या शाम एक ही निश्चित समय पर
- हर दिन उसी तरीके से एसेनोकोयूमारॉल (जैसे भोजन के पहले या भोजन

के साथ या भोजन के बाद) यदि आप भोजन के समय लेते हों।

- डॉक्टर द्वारा खुराक से समाधि निर्देशों का पालन करें
- जब तक डॉक्टर ना कहे न तो एसेनोकोयूमारॉल लेना बंद करें, न ही इसकी फराक का समझा ज्यादा करें
- हमेशा इसी ब्रांड का इस्तेमाल करें
- डॉक्टर से पूछे बिना कोई भी हर्बल रेमेडीज यहां सप्लीमेंट न लें

मुझे एसेनोकोयूमारॉल की खराक किस तरह लेना चाहिए ?

हमेशा एसेनोकोयूमारॉल की टैबलेट अपने डॉक्टर के निर्देश अनुसार ही लें यदि आपको कोई संदेह हो तो अपने डॉक्टर याफर्मासिस्ट से पूछें

एसेनोकोयूमारॉल टैबलेट की सिंगल खुराक हर दिन एक ही समय पर ली जानी चाहिए एक गिलास पानी से पूरी टैबलेट निकग लें, एसेनोकोयूमारॉल टैबलेट की खुराक हर मरीज के लिए अलग और हर दिन अलग अलग हो सकती है

यदि मैं एसेनोकोयूमारॉल लेना बंद कर दूं या उपचार न लूँ तो क्या

होगा ?

यदि आप एसेनोकोयूमारॉल उपचार बंद करना चाहते हैं तो इसके लिए सबसे अच्छा है कि पहले आप अपने डॉक्टर से बात करें बिना कारण एसेनोकोयूमारॉल बंद कर देने से थ्रोंबोसिस हो सकता है यहां रक्त का थक्का बन सकता है।

रक्त में नए थक्के बनने से रक्त वाहिनियों से होने वाले रक्त संचार में रुकावट पैदा हो जाएगी, इसके अलावा, पहले से मौजूद रक्त का थक्का रक्त प्रवाह के साथ शरीर के अन्य हिस्सों जैसे हृदय या मस्तिष्क में भी पहुंच सकता है इस तरह हृदय /मस्तिष्क तक पर्याप्त रक्त ना पहुंचने के कारण कार्डियक अरेस्ट (दिल का दौरा) या लकवा हो सकता है और परिणाम स्वरुप मृत्यु भी हो सकती है

एसेनोकोयूमारॉल की अधिक खुराक लेने से क्या परिणाम हो सकता है?

यदि आप गलती से या बेध्यानी में एसेनोकोयूमारॉल की अधिक खुराक ले लेते हैं तो आपको बहुत अधिक मात्रा में रक्तस्त्राव हो सकता है या हेमरेज भी हो सकता है ऐसे होने पर तुरंत अपने डॉक्टर की सलाह लें

यदि मैं कभी अपनी दवा की खुराक लेना भूल जाऊं तो क्या होगा?

एसेनोकोयूमारॉल का एंटीकोएग्युलेंट प्रभाव 24 घंटे से भी अधिक समय तक बना रहता है यदि आप एसेनोकोयूमारॉल टैबलेट लेना भूल जाते हैं तो फिक्र की कोई बात नहीं इससे अपनी अगली खुराक का समय होने से पहले, जितनी जल्दी हो सके ले लें यदि आप कभी अपने निर्धारित खुराक लेना भूल जाएं तो एसेनोकोयूमारॉल की दुगनी खुराक कभी ना लें इससे बेहतर होगा कि आप इसे भूल जाएं यदि इसके समय के 2 से 3 घंटे बाद याद आए तो आप इसे ले सकते हैं

यदि मैं एसेनोकोयूमारॉल कि गलत खुराक ले लूं तो क्या होगा?

यदि आप गलती से इसकी कई टैबलेट ले ले यहां कोई और यह खुराक ले ले तो आप अपने डॉक्टर को तुरंत खबर करें या नजदीक दुर्घटना या अपातकाल कक्ष में सूचित करें आप की स्थिति पर निगरानी रखने के लिए आप को रक्त की जांच करवानी होगी और तुरंत उपचार भी करना होगा, आप अपने डॉक्टर को बची हुई टैबलेटस या खाली पैकेट्स बताएं यदि आप एसेनोकोयूमारॉल उपचार बंद करना चाहते हैं तो अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें

एसेनोकोयूमारॉल उपचार से जुड़े रक्तस्राव के लक्षण क्या हैं ?

रक्त स्त्राव ही एसेनोकोयूमारॉल उपचार का सबसे खतरनाक और गंभीर जोखिम है आई एन आर स्तर में वृद्धि के साथ यह जोखिम भी बढ़ता जाता

है आई एन आर जितना ज्यादा होगा, और रक्त स्त्राव का जोखिम भी उतना ही ज्यादा होता जाएगा और रक्त स्त्राव के निम्नलिखित लक्षणों पर निगरानी रखें

• शेविंग के दौरान कटने या अन्य घाव से होने वाला रक्तस्राव, जो बंद न हो

• ब्रश करते समय मसूड़ों से आने वाला खून

• नाक से होने वाला भारी रक्तस्राव, जो कुछ मिनटों में भी वंदना हो

• पेशाब में खून जाना (लाल या भूरे रंग का पेशाब होना)

• मल के साथ खून जाना (लाल या काले रंग का मल आना)

• उल्टी के साथ खून आना

• बिना किसी कारण त्वचा पर खून आ जाना

• बहुत ज्यादा और अधिक दिनों तक मासिक आना

यदि आपके ऊपर बताए कोई भी लक्षण महसूस हो तो अपने डॉक्टर को बताएं हो सकता है आपको आई एन आर जांचने और/या डॉक्टर को दिखाने की जरूरत हो

रक्त का थक्का बनने के ऐसे कौन से लक्षणों पर मुझे नजर रखना

होगा?

यदि आप एसेनोकोयूमारॉल का उपचार नहीं देना चाहते या अपनी दवा कि गलत खुराक लेते हैं तो आपको रक्त का थक्का बनने का जोखिम अधिक होता है, ऐसी स्थिति में आप का आई एन आर बहुत कम (2 से कम) हो सकता है, जिससे आपके रक्त में थक्का बन सकता है या फिर मौजूदा रक्त का थक्का मस्तिष्क तक पहुंच सकता है, जिसके कारण मृत्यु भी हो सकती है रक्त का थक्का बनने के लक्षणों में शामिल है:

- **आपकी बायां पैर में रक्त का थक्का:** त्वचा लाल हो जाना, दर्द होना, सूजन आना, त्वचा बहुत ज्यादा गर्म हो जाना
- **आपके फेफड़ों में रक्त का थक्का:** सांस लेने में तकलीफ होना, छाती में दर्द होना (अक्सर सांस भीतर खींचने पर) बेचैनी, खासी, हृदय की थकावट तेज हो जाना, जिससे लगेगी दिल का दौरा हो
- **आपके मस्तिष्क में रक्त का थक्का (पक्षाघात):** बोलने में तकलीफ होना, चलने में मुश्किल होना, चेहरा लटक जाना, चित्रभ्रम होना

यदि आपको इसमें से कोई भी लक्षण महसूस हो तो तुरंत उपचार लें

क्या ओवर-द-काउंटर (ओ टी सी) और निर्देशत दवाइयां

एसेनोकोयूमारॉल के साथ प्रतिक्रिया दिखा सकती हैं ?

अक्सर कई निर्देशित दवाइयां एसेनोकोयूमारॉल के साथ प्रतिक्रिया दिखा सकती हैं इनमें से प्रमुख हैं :

- एस्पिरिन और दर्द निवारक दवाएं जैसे ब्रूफेन और नेपरोक्सन
- एंटासिड और लेक्स्सेटिव
- कोलेस्ट्रॉल की दवाएं
- एंटीबायोटिक
- सर्दी और खांसी की दवाएं
- विटामिन, खास तौर पर विटामिन K युक्त दवाएं

इन नामों की सूची लंबी है और यही कारण है कि आपके डॉक्टर और विशेषज्ञ सभी को यह जानना जरूरी है कि आप एसेनोकोयूमारॉल ले रहे हैं एसेनोकोयूमारॉल बंद करने या कोई भी नई दवा लेने से पहले अपने डॉक्टर और/या फार्मासिस्ट से अवश्य बात करें

एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान सामान्य रूप से मुझे कौन सी सावधानियां अपनानी चाहिए?

एसेनोकोयूमारॉल का उपचार न लें, यदि:

- आपको एसेनोकोयूमारॉल या रक्त को पतला बनाने वाली किसी अन्य दवा की एलर्जी (अतिसंवेदनशीलता) हो तो
- आप की गर्भवती हो या गर्भवती होना चाहती हो या संतान पान कराती हों
- आप बहुत अधिक मद्यपान करते हों
- आपको कोई मानसिक बीमारी हो और आप शिजोफ्रेनिया या विशिप्सा जैसी बीमारी की दवा ले रहे हों
- आपने हाल ही में रीड की हड्डी, मस्तिष्क/ आंखों का ऑपरेशन करवाया हो यहां करवाने वाले हों या अन्य कोई ऑपरेशन करवाने वाले हों
- मस्तिष्क में रक्त स्त्राव के कारण आपको लकवे का दौरा पड़ा हो
- आपको बहुत ही ज्यादा उच्च ब्लड प्रेशर हो
- आपके पेट में अल्सर हो या आंत के भीतर रक्त स्त्राव हुआ हूं
- पेशाब या मल या खांसी के साथ खून जाए
- आपको रक्तस्त्राव संबंधी विकार हो, या बिना कारण तवचा पर खून आ जाता हो
- आपको पेरीकार्डडाइटस या एंडोकार्डडाइटस हो- हृदय के आसपास सूजन या संक्रमण हो, जिसके कारण

आपको छाती में दर्द होता हो

- आपको लीवर या हृदय की कोई गंभीर बीमारी हो
- आप नियमित रूप से क्रैनबेरी जूस या क्रैनबेरी एक्सट्रेक्टस लेते हो

यदि इनमें से आप पर कुछ भी लागू हो या आपको कोई संदेह हो तो एसेनोकोयूमारॉल लेने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें किसी भी बीमारी के होने पर स्थिति बिगड़ने से पहले नियंत्रणनामातक उपाय अपनाएं

(ए) रक्तस्त्राव: रक्तस्त्राव संबंधी समस्या को रोकने के लिए

- खुद को छिलने, कटने और चोट लगने से बचाएं
- नाक को धीरे से साफ करें, नाक में उंगली ना डालें
- कब्ज से बचें
- मसूड़ों से खून आना रोकने के लिए मुलायम टूथ ब्रश से दांत साफ करें

(बी) मतली और उल्टी: आपके डॉक्टर उल्टी रोधक दवा दे सकते हैं इलाज के बजाय मतली /उल्टी को रोकना आसान है, इसलिए निम्नलिखित निर्देशों का पालन करें

- अधिक मात्रा में तरल पियें
- थोड़ी थोड़ी मात्रा में कई बार खाएं

(सी) दस्त: डॉक्टर आपको दस्त-रोधी दवा दे सकते हैं बहरहाल, तेज दस्त

से बचने के लिए

- अधिक मात्रा में तरल पिए
- थोड़ी थोड़ी मात्रा में कई बार खाएं या पिए
- अधिक रेशेदार पदार्थ ना खाएं

(डी) बालों का झड़ना: सौम्य शैंपू और मुलायम ब्रश का इस्तेमाल करें, हेयर स्प्रे, ब्लीच, डाई और पर्म का उपयोग सावधानीपूर्वक करें

(ई) सरदर्द/ हृदय की असामान्य गति: उचित उपचार के लिए डॉक्टर की सलाह लें, अपने डॉक्टर की सलाह बिना कोई भी दवा ना लें स्वयं अपना उपचार ना करें

अपने रक्तस्त्राव का जोखिम कम करने के लिए मैं क्या करूं ?

ऐसे कई उपाय हैं, जिनके द्वारा आप रक्तस्राव का जोखिम कम कर सकते हैं, जिनमें प्रमुख है:

- डॉक्टर के निर्देशानुसार अपनी सही खुराक लें
- समय पर अपने रक्त की जांच करवाएं
- नरम मुलायम ब्रश से दांत साफ करें, धीरे से फ्लॉस करें
- ऐसी कोई भी गतिविधियां ना करें जिससे चोट लगने का डर हो (फुटबॉल, स्कीईंग आदि)

- ब्लेड के बदले इलेक्ट्रिक रेजर से दाढ़ी बनाए
- अपने ब्लड प्रेशर की नियमित जांच करें और इस से कम या अधिक होने पर अपने डॉ को सूचित करें
- अपने डेंटिस्ट,सर्जन और अन्य डॉक्टर को अपने उपचार के विषय में अवश्य बताएं
- एस्प्रिन, ब्लड थिनरस, लहसुन, जिनसेंग, जिनको आइबूप्रोफेन या इसी तरह के प्रोडक्टस, दर्द निवारक या विटामिन ई का उपयोग बहुत ही सावधानी पूर्वक करें
- मल्टीविटामिंस प्राकृतिक प्रोडक्ट्स और विटामिन के युक्त डाइट एड्स का उपयोग सावधानी के साथ करें बेहतर होगा कि इन्हें नया ले
- अपनी धूम्रपान और मद्यपान की आदत पर निगरानी रखें बहुत ज्यादा धूम्रपान मद्यपान ना करें

अतिरिक्त अनचाही दवाइयों का निपटारा कैसे करना चाहिए?

यदि डॉक्टर बंद करने का फैसला करते हैं, तो उपयोग की गई जांच को लौटा दे दवाइयों को गंदे पानी का घरेलू कचरे के डिब्बे में न फ़ेके, ऐसी दवाइयों को निपटाने का सही तरीका अपने डॉक्टर से पूछे, जिनकी जरुरत न हो पर्यावरण को सुरक्षित रखने में मदद मिलेगी।

भाग-7

स्व मूल्यांकन प्रशनावली

इस प्रश्नावली का उद्देश्य यह जानना है कि एसेनोकोयूमारॉल के विषय में आप कितना जानते हैं, क्योंकि आप पहले ही इस दी गई जानकारी पुस्तिका को पढ़ चुके हैं

(1) एसेनोकोयूमारॉल को निम्नलिखित द्वारा मॉनिटर किया जाता है

(ए) पेशाब की जांच (बी) रक्त की जांच (सी) मॉनिटरिंग की जरूरत नहीं

(2) एसेनोकोयूमारॉल निम्नलिखित विटामिन के विपरीत प्रतिक्रिया दर्शाता है

(ए) डी (बी) सी (सी) के

(3) आपको अपनी एसेनोकोयूमारॉल इस तरह देना चाहिए

(ए) किसी भी समय (बी) हर लगभग हर दिन एक ही समय

(सी) जब भी आपका मन चाहे

(4) अगर आपको निम्नलिखित लक्षण दिखाई दे तो अपने डॉक्टर को बताएं

(ए) तवचा पर बिना कारण घाव हो जाना, नाक से खून आना है या मसूड़ों से खून आना (बी) बहुत ज्यादा भूख या प्यास लगना (सी) पेशाब में खून जाना (डी) मल के साथ खून जाना (ई) दस्त और उल्टी (एफ) आप की दवा में परिवर्तन

(5) विटामिन के निम्नलिखित में अधिक मात्रा में पाया जाता है

(ए) आलू टमाटर चावल (बी) हरे पत्ते वाली सब्जियां (सी) कच्ची पत्तागोभी,

ब्रोकली, ग्रीन टी (डी) चिकन फिश रेड मीट

(6) यदि आप एसेनोकोयूमारॉल की खुराक लेना भूल जाएं तो आप

(ए) दुगनी कराके ले लें (बी) इसे चूक जाएं, लेकिन अगली जांच में अपने डॉक्टर को बताएं

(7) एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान अधिक मात्रा में शराब का सेवन खतरनाक हो सकता है

सही ☐ गलत ☐

(8) एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन के बिना एस्पिरिन या अन्य एंटी इंफ्लेमेटरी दवा लेना ठीक है

सही ☐ गलत ☐

(9) एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान आपके अस्पताल के आपातकालीन कक्ष में संबंधित हेल्थ केयर प्रोफेशनल को सूचित करने की जरूरत नहीं

सही ☐ गलत ☐

(10) एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान आपको गर्भवती होने की योजना नहीं बनाना चाहिए

सही ☐ गलत ☐

भाग-8

आई एन आर मोनिटरिंग तालिका

निदान:_____ आवश्क आई एन आर:_____

अनु-क्र.	दिन/माह/वर्ष	देनिक खुराक (MG/दिन)	पी टी	आई एन आर	टिप्पणी

अनु-क्र.	दिन/माह/वर्ष	देनिक खुराक (MG/दिन)	पी टी	आई एन आर	टिप्पणी

अनु-क्र.	दिन/माह/वर्ष	देनिक खुराक (MG/दिन)	पी टी	आई एन आर	टिप्पणी

अनु-क्र.	दिन/माह/वर्ष	देनिक खुराक (MG/दिन)	पी टी	आई एन आर	टिप्पणी

अनु-क्र.	दिन/माह/वर्ष	देनिक खुराक (MG/दिन)	पी टी	आई एन आर	टिप्पणी

आदेश कार्डियक केयर

पूरी तरह लेस ,अत्य आधुनिक इन्फ्रास्ट्रक्चर

उत्तर भारत का पहला मॉडलर (Maquet) आप्रेशन थिएटर

- दिल की नसें बदलने का आप्रेशन
- दिल का वाल्व बदलने का आप्रेशन
- दिल में छेद का आप्रेशन
- बच्चों के दिल के रोगों का आप्रेशन
- जन्म से दिल के रोगों का आप्रेशन
- छाती के हर प्रकार के आप्रेशन

- Off-pump & On-pump coronary artery Bypass Grafting,
- Complicated CABG, e.g. Low EF patients
- Post MI Aneurysm Surgery on thoracic & Abdominal aorta
- Bentalls Procedure
- Aortic arch Surgery
- Value Replacement & Valve Repair Surgeries.

"BEST HEALTHCARE WITH COMPASSION AT AFFORDABLE PRICE,UNDER ONE ROOF IN MALWA REGION"

Ask Adesh 7527011561

Dr. Rakendra Singh

M.D. Medicine, (D.M. Cardiology)
AIMSR Bathinda, Mob No: 73550-00009
Ex. D.M.C. & Hospital Ludhiana
Ex. Cardiologist Sunshine Heart Institute Hyderabad

Dr. Prashant Sevta

MS (General surgery), M.ch. (CTVS)
AIMSR Bathinda, Mob No: 75270-11569
Ex. GB Pant Hospital, New Delhi
Ex. Fortis escorts Hospital, New Delhi
Ex. Sunshine Hospital, Bhubaneswar

ADESH INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES & RESEARCH BATHINDA

Adesh Insititute of Medical Institute & Research

NH-7 Barnala Road Bathinda

NH-7 Barnala Road, Bathinda (Pb.) 151001

Reception: 0164-5055000, 5055015

Emergency: 0164-5055100

Department of Cardiology & Cardiac surgery

ADESH
CARDIAC CARE

Adesh Institute of Medical Science & Research

NH-7, Barnala Road Bathinda
0164-5055015, 5055100

नाम : .....

आयु/लिंग : .....

निदान: .....

संपर्क न. : .....

ब्लड ग्रुप: .....

पता: .....

.....

आपतकालीन संपर्क न.:.....

डॉक्टर का नाम: .....

डॉक्टर का संपर्क न. .....

विषय सूची

भाग-1

परिचय.....1

भाग-2

भोजन एवं आहार संबंदी सुझाव.....4

भाग-3

अनुपालन.....11

भाग-4

सामान्य बीमारियां.....15

भाग-5

जीवनशैली सबंधी देखभाल.....16

भाग-6

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल.....19

भाग-7

स्वमूल्यांकन प्रशनावली.....23

भाग-8

आई एन आर मॉनिटरिंग तालिका.....35

भाग-1

परिचय

थ्रॉम्बोएम्बॉलिक विकार

मनुष्य के शरीर में रक्त लगातार सुचारु रुप से बहता है, लेकिन कभी त्वचा कट जाने या चोट लग जाने पर शरीर में मौजूद रक्त थक्के का रूप लेकर, रक्त का बहना बंद कर देते हैं रक्त का थक्का (ब्लड क्लॉट) स्वस्थ होने के साथ-साथ जीवनरक्षक के रूप में भी काम करते हैं क्योंकि ये रक्त स्त्राव को रोकता है। लेकिन कई बार यह जरूरत न होने पर भी थके का रुप ले लेते हैं और रक्त के सहज प्रवाह में रुकावट पैदा कर देते हैं। परिणाम स्वरुप दिल के दौरे, लकवा या अन्य किसी गंभीर चिकित्सीय समस्या का जोखिम पैदा हो सकता है।

थ्रॉम्बोएम्बॉलिक वेकार एक तरह की चिकित्सीय स्थिति है, जिसमें नसों के जरिए होने वाला रक्त का प्रभाव रक्त का थक्का बनने के कारण अवरुद्ध हो जाता है (थ्रॉम्ब्स) रक्त का यह थक्का किसी भी रक्त वाहिनी में बन सकता है और रक्तप्रवाह के साथ यह किसी अन्य हिस्से में पहुंचकर रक्तवाहिनी को अवरुद्ध कर सकता है। इस विकार में डीप वेन थ्रॉम्बोसिस (डी वी टी) और पल्मोनरी एंबोलिज्म (पी ई) जैसी स्थिति शामिल होती।

मुंह से ली जाने वाली एंटीकोएग्युलेंट्स दवा

एंटीकोएग्युलेंट्स रक्त को पतला बनाने वाली दवा है, जो हानिकारक रक्त का थक्का बनना रोकती है और रक्त वाहिनियों के जरिए रक्त का प्रवाह सहज बनाए रखती हैं एसेनोकोयूमारॉल-एंटीकोएग्युलेंट्स दवाओं के समूह की दवा है (रक्त को पतला करने वाली दवा) इसका उपयोग ऐसे रक्त के थक्के की रोकथाम के लिए किया जाता है, जो रक्त वाहिनी को बंद कर देते हैं। यह पहले ही बन चुके रक्त के थक्के को नहीं पिघलाती, लेकिन इनसे थक्के का बड़ा होना रुक सकता है और अधिक गंभीर समस्या का जोखिम कम हो सकता है।

अंतर्राष्ट्रीय सामान्यीकृत अनुपात (आई एन आर) निगरानी

जब आपको एंटीकोएग्युलेंट दवा जैसे एसेनोकोयूमारॉल का उपचार दिया जाता है, तो शरीर के भीतर होने वाले किसी भी प्रभाव पर निगरानी रखना बहुत जरूरी होता है।

इसके लिए एक बहुत ही आसान रक्त की जांच की जाती है, जिसे पी टी-आई एन आर टेस्ट कहते हैं, जिसमें आपके रक्त में थक्का बनने के समय का पता लगाया जाता है इस जांच के लिए मरीज की रक्तवाहिनी या उंगली के सिरे से रक्त का नमूना लिया जाता है

आ इए नार का अर्थ है इंटरनेशनल नार्मलाईजड रेशियो इस से स्टैंडड टेस्ट द्वारा रक्त का थक्का बनने का समय पता लगया जाता है, समानता जिस रक्त

में एंटीकोएग्युलेंट्न नहीं होता उसका आई एन आर लगभाग 1.0 होता है।

आपको दी जाने वाली एंटीकोएग्युलेंट दवा की खुराक पूरी तरह से आपके आई एन आर टेस्ट के परिणाम पर निर्भर करती है, यदि आपके टेस्ट का परिणाम इस सीमा से अधिक या कम हो तो आपके एंटीकोएग्युलेंट की खुराक डॉक्टर द्वारा कम या ज्यादा की जा सकती है प्रत्येक व्यक्ति के लिए आई एन आर का लक्ष्य पाने के लिए एंटीकोएंगुलेंट की अलग-अलग मात्रा की जरूरत पड़ती है।

खुराक

ए) व्यस्क: एसेनोकोयूमारॉल की खुराक हर मरीज के लिए अलग-अलग हो सकती है हर मरीज को इसकी अलग-अलग मात्रा की जरूरत पड़ती है इसके अलावा, एक ही मात्रा में सभी मरीजों को दी जाने वाली एसेनोकोयूमारॉल की खुराक से वही आई एन आर परिणाम नहीं मिल सकता।

बी) बड़ी उम्र के बुजुर्ग मरीज: ऐसे बड़ी उम्र के मरीज (>65 वर्ष) से कम जिन्हें लीवर की बीमारी हो या गंभीर हार्ट फेलियर की समस्या हो या कुपोषण के मरीजों को इसकी कम खुराक की जरूरत होती है।

सी) बच्चे: एसेनोकोयूमारॉल टेबलेट्स की सिफारिश बच्चों के लिए नहीं की

जाती एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान आपके डॉक्टर नियमित रूप से रक्त की जाँच की सलाह दे सकते हैं, ताकि पता लगा सके की आपके रक्त में थक्का कितनी जल्दी बनता है

संग्रह का तरीका एवं सावधानियां

एएसेनोकोयूमारॉल की टेबलेटस एयरटाइट डिब्बे में कमरे के तापमान (20 से 25 डिग्री से.) पर रखना चाहिए, डिब्बे पर लिखी उपयोग की अंतिम तारीख के बाद टैबलेट ना लें इससे बच्चों की नजर और पहुंच से दूर रखें

भाग-2

भोजन एवं आहार सबंधी सुझाव

आहार

यदि आपके आहार में विटामिन के की कमी होगी तो आपका आई एन आर का संतुलन भी बिगड़ जाएगा अधिक मात्रा में विटामिन के ऐसे एसेनोकोयूमारॉल का प्रभाव कम हो जाता है विटामिन घ के बढ़ने से आपका आई एन आर कम हो जाता है जबकि विटामिन के की कमी से आपका आई एन आर बढ़ सकता है इसीलिए एक बात का ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि भोजन में अधिक मात्रा में विटामिन के की कमी करना सही तरीका नहीं है

,दरअसल बहुत कम मात्रा में विटामिन के लेने से आपके आई एन आर संतुलन क्रिया में रुकावटें पैदा हो सकती हैं, क्योंकि आपके पूरे शरीर में रक्त का प्रवाह सहज बनाए रखने के लिए एक निश्चित मात्रा में विटामिन के बहुत जरूरी है इसलिए भोजन में विटामिन के का सही संतुलन (न बहुत ज्यादा न बहुत कम) बनाए रखना बहुत आवश्यक है।

मछली, सब्जियां और फल

कॉड और टूना जैसी मछलियों में विटामिन K अधिक मात्रा में होता है जहां तक हो सके अपने रोजाना भोजन में इन्हें शामिल न करें।

हरे पत्ते वाली सब्जियों में भरपूर मात्रा में विटामिन के होता है, ग्रेपफ्रूट और क्रैनबेरी अधिक खाने से विटामिन घ का डायईटरी इन्टेक बढ़ता है इन फ्रूट या इनका जूस पीने से आपका आई एन आर परिवर्तित हो सकता है।

आपके आपके भोजन के ढंग मैं होने वाले किसी भी भारी परिवर्तन के कारण आपका आई एन आर ऊपर नीचे हो सकता है इसलिए आपके रोजाना खाने के भोजन में विटामिन के की मात्रा एक समान बनाए रखें

पकाने का तेल

कुछ खाद्य तेलों में विटामिन के की मात्रा अधिक होती है आज जैसे सोयाबीन और केनोला आयल, जबकि कुछ में विटामिन के की मात्रा कम होती है आपके पकाने के तेल में अचानक परिवर्तन होने से आपकी विटामिन के की

या ज्यादा हो सकती है जिसके मात्रा भी कम स्वरुप आई एन आर भी ऊपर नीचे प रि ण ा म है इस कारण से आपको रक्तस्त्राव या हो सकता लकवे का भी जोखिम हो सकता है इसीलिए अपने खाने पीने की आदतों में अचानक कोई भारी परिवर्त न करे

खाने पीने की आदतें

- ट्रैकिंगके दौरान अलग विटामिन के युक्त अलग अलग तरह की चीजों नियमित रूप से खाते रहें
- अपने भोजन और नाश्ते की योजना बनाएं ताकि हर दिन आप को संतुलित रुप से विटामिन के मिलता रहे

- न तो उपवास करें, न सेहतमंद चीजों से जी चुराए, न बहुत ज्यादा डाइटिंग करें, न एक ही चीज हर दिन अधिक मात्रा में खाएं
- अपने डॉक्टर की सलाह से, अपने सामान्य भोजन में विटामिन के की सही मात्रा शामिल करें
- सबसे बेहतर है आप शराब का सेवन ना करें अगर आप ऐसा नहीं करते तो कम मात्रा में पिए और हर दिन बहुत ज्यादा न पीएं

मिनरल्स और मुल्टीविटामिनज

यदि आप किसी तरह के विटामिन सप्लीमेंट ले रहे हैं तो अपने डॉक्टर को अवश्य बताएं जैसे फिश, क्रिल ऑयल की टेबलेटस या कैप्सूल्स

- विटामिन के सप्लीमेंट लेने के संबंध में अपने डॉक्टर की सलाह लें यदि आप मल्टीविटामिन ले रहे हैं जिसमें विटामिन के भी है तो हर दिन नियमित रूप से इसे लेते रहें

- अधिक मात्रा में विटामिन ए, सी और ए ना लें, क्योंकि इससे ब्लड क्लॉटिंग प्रभावित हो सकती है। सामान्य रूप से ऐसे सप्लीमेंट न लें जिसमें 10000 IV से ज्यादा विटामिन हो, 1000 MG विटामिन से या 400IC विटामिन E हो।

न्यूट्रीशन और हर्बल सप्लीमेंट्स

न्यूट्रीशन और हर्बल सप्लीमेंट्स से कई तरह के परिणाम आ सकते हैं जैसे हो सकता है कि इनका प्रभाव न हो या आइ एन आर में काफी परिवर्तिन भी हो जाए।

- यदि आप किसी तरह के हर्बल सप्लीमेंट ले रहे हैं जैसे चाइनीस हर्बस कोएंजाइम-Q, जिंकगो बिलोबा

(बालकुमारी/अजीज, जिनसेंग (अश्वगंधा) हल्दी, विलो बार्क (बॉड/बेन्स), वहीटग्रास, लहसुन या रेड क्लोवर (लाल टिटियां घास) तो अपने डॉक्टर को इसके बारे में अवश्य बताएं

- कुछ सप्लीमेंट जैसे 0 केलरी शुगर और ग्रीन टी से आई एन आर कम हो सकता है, जबकि जिनगो और सेंट जॉन्स वार्ट (चोली फुल्या) से आई एन आर बढ़ सकता है

इसीलिए कोई भी न्यूट्रीशन या हर्बल प्रोडक्ट लेना शुरू करने या बंद करने से पहले अपने डॉक्टर और/या केमिस्ट से अवश्य बात करें, वह आपको इसके संबंधित प्रभावों के विषय में बताएंगे और सलाह देंगे कि आपको इन्हें लेना चाहिए या नहीं इसके अलावा आपको नियमित रूप से अपना आई एन आर टेस्ट तब तक टेस्ट करवाना चाहिए जब तक आपके एसेनोकोयूमारॉल सही लेवल पर न आ जाए।

आप अपने रोजाना भोजन और विटामिन k की अदला-बदली पर भी निगरानी रखें पहले आपको यह मुश्किल लगेगा लेकिन जल्दी हीएसेनोकोयूमारॉल के साथ संतुलित

भोजन करना आपकी आदत बन जाएगा। इस तरह आप अपने स्वास्थ्य जीवनशैली से ज्यादा से फायदा उठा सकते हैं अपनी सेहत पर पूरा ध्यान दे सकते हैं! ध्यान रखें अपनी सर्विंग मात्रा को नापने के लिए हमेशा घरेलू नापक

कप का इस्तेमाल करें मात्रा को अनुमान के आधार पर लेने से आपके द्वारा ली जा रही विटामिन के की मात्रा प्रभावित हो सकती है

सामान्य खाद्य पदार्थों में विटामिन K की मात्रा

सामान्य खाद्य पदार्थों में विटामिन K की मात्रा		
खाद्य पदार्थ	**सर्विंग की मात्रा**	विटामिन K
लेटस पत्तियां	1 कप (कच्ची)	63
सरसों ली सब्जी	1 कप (कच्ची)	279
पत्ता गोभी	1 कप (कच्ची)	53
लाल पत्ता गोभी	1 कप (कच्ची)	34
गाजर	1 कप (कच्ची)	15
अवोकाड़ो (मख्यन्फल)	1 कप (कच्ची)	30
ब्रोकोली (हरी फूल गोभी)	1 कप (कच्ची)	89
ब्रुसेल्स स्प्राउट्स (बंद गोभी)	1 कप (कच्ची)	186
हरे मटर	1 कप (कच्चे)	36
स्प्रिंग अनियन (हरा प्याज़)	¼ कप (कच्ची)	50
पालक	1 कप (पकी हुई)	884
पालक	1 कप (कच्ची)	145

सामान्य खाद्य पदार्थों में विटामिन K की मात्रा		
खाद्य पदार्थ	**सर्विंग की मात्रा**	विटामिन K
काजू	1 कप	63
शलजम	1 कप (पकी हुई)	526
सिलेंटरो (धनिया)	1 कप (कच्ची)	50
लालखुरासानी अजवाइन	1 कप (कच्ची)	984
सेलरी (अजवाइन)	1 कप (कच्ची)	35
ओलिव आयल	1 कप	130
अंगूर	1 कप	23
एसपेरेग्स (शतावर/ सूटमुली)	1 कप (कच्ची)	56
फूल गोभी	1 कप	16
पिस्ता	1 कप	17
मेयानीज़	1 कप	93
टमाटर	1 कप (कच्चे)	14
सोयाबीन आयल	1 कप	431
कोलाडरस (हाख)	¼ कप (पकाया हुई)	209
सारक्रट (खट्टा गोभी)	½ कप (कच्ची)	31
माज़्रीन मखन	1 कप	211
काले (करमसाग)	¼ कप (कच्ची)	265

भाग-3

अनुपालन

विशिष्ट जनसंख्या

कुछ खास मामलों में, बहुत ही सावधानी के साथ एसेनोकोयूमारॉल उपचार लेना सबसे उत्तम होता है निम्नलिखित मामलों में डॉक्टर बहुत ही खास सावधानी के साथ एसेनोकोयूमारॉल का उपचार देते हैं

(ए) गंभीर स्वास्थ्य स्थिति: बहुत ही गंभीर स्वास्थ्य स्थिति जैसे कैंसर, हार्ट फेल्योर या हृदय संबंधी बीमारी में, जिनके कारण सूजन या सांस फूलने जैसी तकलीफ हो, खास सावधानी अपनाई जाती है क्योंकि एसेनोकोयूमारॉल का उपचार देने पर, उपरोक्त बीमारियों के लिए ली जा रही दवाइयों के साथ विपरीत प्रतिक्रिया हो सकती है परिणामस्वरुप आई एन आर परिणाम में परिवर्तन हो सकता है

(बी) अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं: अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं जैसे सक्रमण, सूजन, लीवर और गुर्दे संबंधी बीमारियां, थायराइड या पेट और आंतों संबंधी विकार का उपचार बहुत ही सावधानी से करना चाहिए

और डॉक्टर की सलाह से ही उपचार लेना चाहिए

अगर आपको कब्ज या दस्त जैसी पेट संबंधी कोई समस्या हो तो अपने डॉक्टर को बताएं, क्योंकि इनके लिए खास देखभाल की जरूरत होती है यदि आपको रक्त संबंधी कोई विकार हो जैसे प्रोटीन सी या प्रोटीन एस की कमी तो कभी भी कटने या चोट लगने पर आपका कौन सामान्य के अधिक समय तक बहना जारी रहेगा।

(सी) गर्भावस्था: गर्भावस्था के दौरान एसेनोकोयूमाराल का उपचार नहीं दिया जाना चाहिए यदि आप गर्भवती हैं या गर्भवती होने की योजना बना रही हैं तो अपने डॉक्टर को अवश्य बताएं

आपके डॉक्टर आपको गर्भावस्था के दौरान एसेनोकोयूमाराल से होने वाली संभावित जोखिम के विषय में बताएंगे

- गर्भावस्था में एसेनोकोयूमाराल ना ले क्योंकि इसके कारण भ्रूण का कंजेनिटल मलफार्मेशन

हो सकता है और शिशु को गंभीर रूप से नुकसान पहुंच सकता है

- यदि आप गर्भधारण की क्षमता रखती हैं तो आपको एसेनोकोयूमारॉल उपचार देने से पहले डॉक्टर आपका गर्भ परीक्षण करके पता लगाएंगे कि आप गर्भवती तो नहीं

- एसेनोकोयूमारॉल के उपचार के दौरान आपको गर्भनिरोधक उपाय अपनाने के लिए कहा जाएगा

(डी) स्तनपान: एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान स्तनपान शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें

- एसेनोकोयूमारॉल मां के दूध में पहुंच जाता है लेकिन इसके कारण शिशु पर कोई गंभीर विपरीत प्रभाव नहीं होता बहरहाल मां और बच्चे दोनों आई एन आर की जांच करके इस पर निगरानी रखी जानी चाहिए ताकि आई एन आर कम या ज्यादा न हो
- एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान यदि आप स्तनपान कराती हैं तो आपका और आपके बच्चे का समय-समय पर रक्त परीक्षण किया जाना चाहिए

- स्तनपान के दौरान सावधानी के रूप में डॉक्टर आपके बच्चों के विटामिन के (हर हफ्ते 1 mg विटामिन k1) निर्देशित कर सकते हैं, ताकि बच्चे का रक्त पतला न हो पाए

(ई) विशेष आयु समूह: बच्चों के लिए एसेनोकोयूमारॉल निर्देशित नहीं की जाती हैं बड़ी उम्र के व्यक्तियों को एसेनोकोयूमारॉल उपचार देते समय आई एन आर के उतार-चढ़ाव की सावधानी पूर्वक निगरानी की जाती है

चिकित्सीय प्रक्रियाएं

कोई भी ऐसी चिकित्सीय जांच सर्जिकल परिक्रिया करने से पहले, जिसमें रक्त स्त्राव की संभावना हो, डॉक्टर दोबारा हमेशा आपको आई एन आर स्तर पर कड़ी निगरानी रखी जाती है।

इस तरह की कोई भी प्रक्रिया शुरु करने से पहले अपना रक्त परीक्षण अवश्य करवाएं और अपने डॉक्टर को अवश्य बताएं कि आप एसेनोकोयूमारॉल उपचार ले रहे हैं।

- दांतो और अन्य किसी भी छोटी मोटी सर्जिकल परिक्रिया आप एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान करवा सकते हैं, क्योंकि इसमें बहुत अधिक रक्त स्त्राव नहीं होता है।
- आप रक्तदान कभी ना करें।
- एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान आप अपनी मांसपेशियों में कोई भी

इंजेक्शन ना लें

- यदि आप अपनी रीड की हड्डी में कोई इंजेक्शन ले या स्कैनिया एक्स रे टेस्ट करवाएं या आपको छोटी-मोटी सर्जरी की जरूरत हो, डेंटल सर्जरी साहित, तो अपने डॉक्टर को एसेनोकोयूमारॉल उपचार के विषय में अवश्य बताएं।

बड़ी सर्जरी यहां ऑपरेशन

यदि आपको कोई बड़ा ऑपरेशन या कोई इनवेसिव परिक्रिया करवानी हो और आप एसेनोकोयूमारॉल उपचार ले रहे हैं तो आपके लिए को कोएग्युलेशन स्थिति पर कड़ी निगरानी रखनी होगी।

- किसी भी तरह का बड़ा ऑपरेशन (जैसे मस्तिष्क, हृदय या आँख) करवाने से पहले समानता एसेनोकोयूमारॉल उपचार नहीं दिया जाना चाहिए (सख्ती के साथ प्रबंधित), ताकि ऑपरेशन के दौरान बहुत ज्यादा रक्तस्त्राव को रोका जा सके
- एसेनोकोयूमारॉल उपचार बंद करने का निर्णय, यहां तक कि केवल कुछ समय के लिए, आपके डॉक्टर द्वारा बहुत ही सोच समझकर और मरीज के जोखिम और लाभ पर अच्छी तरह विचार करने के बाद लिया जाना चाहिए।

भाग-4

सामान्य बीमारियां

रोजाना की छोटी मोटी बीमारियां

सर दर्द, खांसी सर्दी, जुकाम और दस्त जैसी बीमारियां आमतौर पर हर किसी को होती रहती हैं। इसके लिए दवाएं भी आसानी से केमिस्ट के यहां मिल जाती हैं, अक्सर मरीज खुद ही यह दवाइयां ले लेते हैं और ठीक कभी हो जाते हैं लेकिन अगर आप एसेनोकोयूमारॉल का उपचार ले रहे हैं तो इस तरह डॉक्टर से पूछे बिना कोई भी दवा न लें, कोई भी दवा लेने से पहले डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

इस तरह की सामान्य बीमारियों के लिए ली जा रही दवाइयों से आपका आई एन आर बदल सकता है और जटिलताएं भी पैदा हो सकती हैं।

(ए) सर दर्द और बुखार: सामान्य रूप से काउंटर से खरीद कर ली जाने वाली दवाइयां जैसे एस्पिरिन और पेरासिटामोल से आई एन आर बढ़ जाता है और इसके इससे आपको रक्तस्त्राव हो सकता है अपना इलाज खुद कभी ना करें कोई भी दवा डॉक्टर से पूछे बिना कभी ना ले

(बी) खांसी और सर्दी जुकाम: आमतौर पर ली जाने वाली दवाइयां जैसे फेनोलेफाइन और डेक्सट्रोमेथोरफेन से आपको आई एन आर स्तर में परिवर्तन हो सकता है इसलिए इसे केवल डॉक्टर की सलाह देने पर ही ले

(सी) दस्त : बिसमुथ सबसेली सिलेट जैसी दवाइयां से सामान्यता आई एन आर स्तर बढ़ जाता है, एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान इस तरह की कोई भी दवा ना लें अगर लेना जरूरी हो तो पहले अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें

सामान्य जटिलताएं

हालांकि बहुत कम बार कुछ इस तरह की जटिलताएं हो सकती हैं; यदि आप डॉक्टर के निर्देश अनुसार एसेनोकोयूमारॉल नहीं लेते तो कुछ तरह की जटिलताएं हो सकती हैं बहरहाल हर मरीज में यह अलग अलग हो सकती हैं यदि आपको निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण महसूस हो तो कृपया अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें

(ए): सामान्य जटिलता (10 में से 1 व्यक्ति को)

असामान्य रूप से रक्तस्त्राव होना: मसूड़ों से खून आना, बिना कारण खून निकलना, नाक से खून आना, बहुत अधिक मात्रा में मासिक का भाव होना,

कटने छिलने पर घाव से बहुत अधिक खून निकलना।

आंतरिक रक्त स्राव: शरीर के भीतर कहीं भी होने वाले रक्त स्राव के लक्षणों में शामिल है-पेट दर्द, कमर दर्द, पेशाब में खून आना, मल के साथ खून आना, खांसने या उल्टी करने पर खून आना, चक्कर, तेज सर दर्द होना, जोड़ों में जकड़न या दर्द होना, धुंधला दिखाई देना।

(बी) कम दिखाई देने वाले (1000 में से 1 मरीज में) लक्षण: त्वचा पर लाल दाने और खुजली के रूप में दिखाई देने वाली एलर्जीक प्रतिक्रिया, बिना कारण बुखार आना, भूख ना लगना, बीमारियां स्वस्थ महसूस करना या बिना कारण बालों का झड़ना

(सी): बहुत ही कम दिखाई देने वाले (10,000 में से 1 मरीज में) लक्षण: तवचा पर बिना किसी गांव छिल जाना या खून में जम जाना, आम तौर पर जाघों, कूल्हों, पेट, स्तनों के आसपास या कई बार पैरों के पंजों में, त्वचा के नीचे खून जमना (वेसकुलिटिस का लक्षण हो सकता है) बहुत ज्यादा चक्कर आना, सांस लेने में तकलीफ होना, पीलिया हो जाना (लीवर के नुकसान पहुंचने का लक्षण हो सकता है) आमतौर पर एसेनोकोयूमारॉल के दौरान सरदर्द, कमजोरी, मतली, उल्टी, भूख कम हो जाना या दस्त जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं. बहरहाल, यदि आपके ये लक्षण लंबे समय तक बने रहें या और बढ़ जाए तो डॉक्टर या फार्मासिस्ट को जरूर बताएं

भाग-5

जीवन शैली की देखभाल

रोजाना देखभाल

एसेनोकोयूमारॉल के कारण आपकी रोजाना की गतिविधियां पर असर हो सकता है और रोजाना होने वाले रक्तस्राव को रोकने के लिए खास सावधानी अपनानी होगी।

(ए) छिलना: नर्म-मुलायम ब्रश से दांत साफ करके ताकि मसूड़ों से खून ना निकले

(बी) फ्लॉसिंग: हमेशा धीरे-धीरे कॉम लता से फ्लॉस करें ताकि दातों या मसूड़ों से खून ना निकले

(सी) शेविंग: कटन,छिलन और खून आने से रोकने के लिए ब्लेड के बदले, इलेक्ट्रिक रेजर का इस्तेमाल करें

कार्यस्थल पर सावधानियां

अब तक की यह ज्ञात नहीं है कि एसेनोकोयूमारॉल का गाड़ी चलाने या मशीन

पर काम करने की क्षमता पर कोई प्रभाव होता है या नहीं, किसी भी तरह की चोट लगने की स्थिति में आपके पास एंटीकोएग्युलेंट कार्ड होना जरूरी है

- यदि आपका काम बहुत मेहनत वाला है और इस में चोट लगने या खून निकलने का जोखिम है तो आपको अतिरिक्त सावधानी अपनानी होगी या जहां भी संभव है, ऐसे काम से दूर रहना होगा।
- बागवानी, सिलाई-कढ़ाई जैसे काम, जिसमें कटने /चुभने का जोखिम हो, आप जहां तक हो सके ना करें।

खेलकूद और घर के बाहर कामकाज

- एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान चोट लगने की संभावना वाले काम ना करें
- फुटबॉल, क्रिकेट, जैसे खेल में जो लगने का और खून बहने का जोखिम अधिक होता है।

- कोई भी ऐसा काम ना करें जिससे आपको चोट पहुंचने का डर हो।
- बहुत अधिक व्यायाम ना करें या खेल ना खेलें।

सामाजिक आदतें

(ए) धुम्रपान: सिगरेट में निकोटिन होता है जो एसेनोकोयूमारॉल के साथ प्रतिक्रिया दिखाता है और इसका आपके शरीर पर गहरा विपरीत प्रभाव होता है इससे आपका रक्त स्त्राव का जोखिम बढ़ जाता है

- यदि आप हाल में धूम्रपान करते हैं तो अपनी सेहत के लिए इसे छोड़ने का कोशिश करें
- यदि धूम्रपान छोड़ने का विकल्प नहीं हो तो कोशिश करें कि आप इसे धीरे-धीरे कम करते जाएं

(बी) मद्यपान: अधिक मात्रा में शराब पीने से आपके ब्लड क्लॉटिंग पर विपरीत प्रभाव हो सकता है

- जहां तक हो सके मद्यपान ना करें
- यदि आप एसेनोकोयूमारॉल उपचार ले रहे हैं और आप शराब पीना नहीं छोड़ सकते, तो दिन में 1-2 स्टैंणडर्ड ड्रिंक ही लें
- एक स्टैंणडर्ड ड्रिंक याणी 100 ml वाइन, 285 ml स्टैंणडर्ड बियर

(सी) टेटू बनवाना या नाक-कान छिदवाना - टेटू बनवाये या नाक – कान छिदवाने से भी कई बार खून निकलता है इसलिए ऐसा ना करे

यात्रा के दौरान

अपने राज्य या देश से बाहर यात्रा करते समय हमेशा अपनी टैबलेट साथ ले

जाएं, साथ ही निम्नलिखित बातों को याद रखें

- अपने डॉक्टर को अपनी यात्रा की योजना अवश्य बताएं और उनकी सलाह एवं निर्देशों का पालन करें
- जहां भी जाएं अपना एंटीकोएग्युलेंट कार्ड अवश्य साथ दे जाएं
- सफर के दौरान जो भी भोजन उपलब्ध हो, उसके अनुसार अपने आहार योजना में परिवर्तन करें, ध्यान रखें आपके आई एन आर में भारी उतार-चढ़ाव को रोकने के लिए विटामिन के की इतनी ही मात्रा अपने भोजन में अवश्य शामिल करें (हरी सब्जियां आदि)

धार्मिक कार्य

धार्मिक कार्यों जैसे उपवास, व्रत आदि के कारण आपके नियमित, पौष्टिक भोजन में कमी आ जाती है इसलिए हो सके तो उपवास ना करें। अगर आपको उपवास करना जरूरी हो तो निम्नलिखित बातों को याद रखें।

- एक ही चीज अधिक मात्रा में ना लें जैसे केवल फ्रूट जा फ्रूट जूस
- अधिक मात्रा में एवोकेडोज आम, साय ड्रिंक, ग्रीन टी या क्रेनबरी या ग्रेपफ्रूट जूस लेने से आपका आइ एन आर स्तर परिवर्तत हो सकता है

भाग-6

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

आपकी एसेनोकोयूमारॉल की खुराक आपकी जरूरत के अनुसार है, जबकि दूसरे मरीजों की यात्रा को उनकी जरुरत के अनुसार अलग हो सकती है, एक ही मात्रा में दी जाने वाली एसेनोकोयूमारॉल की से सभी मरीजों में जरूरी नहीं एक जैसा आई एन आर परिणाम मिले खुराक कम हो ज्यादा हो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, फर्क पड़ता है जिससे कि आपका आई एन आर परिणाम कैसा है

मेरा आई एन आर केवल क्यों बदलता रहता है ?

आई एन आर में सामान्य स्तर में थोड़ा कम या ज्यादा उतार चढ़ाव तो होता ही रहता है और यह सवीकार्य भी होता है, आई एन आर में थोड़ा सा उतार चढ़ाव दिखाई देने पर जरूरी नहीं कि हर बार आप की दवा की खुराक में भी परिवर्तन दिया जाए, बहरहाल, आई एन आर पर नियमित निगरानी रखना बहुत जरूरी है, आई एन आर स्तर में लगातार होने वाले उतार और चढ़ाव के कारण निम्नानुसार हैं

- दवा के उपयोग संबंधी निर्देशों का पालन न करना सही करा करा देना

- अन्य बीमारियों के लिए जा रही दवाइयां
- डॉक्टर द्वारा निर्देशित की गई हेर्ब्स एवं सप्लीमेंट लेना
- मल त्याग की आदतें यहां भूख में परिवर्तन
- भोजन में अचानक परिवर्तन और वजन कम हो जाना
- शराब की मात्रा में वृद्धि
- व्यायाम में कमी या वृद्धि
- सामान्य रूप से स्वास्थ्य ठीक ना रहना जैसे सक्रमण, दिल की बीमारी, थायराइड और लिवर की बीमारी तथा तनाव या चिंता

कुछ सुझाव जिनसे आप समय अपनी मदद कर सकते हैं

- यदि आपने कोई लक्षण दिखाई दे तो सभी के बारे में अपने डॉक्टर को अवश्य बताएं, अपनी अगली जांच तक इंतजार ना करें
- हर दिन अपनी एसेनोकोयूमारॉल अवश्य लें, साथ ही हर दिन डॉक्टर द्वारा निर्देशित सही खुराक ले

- हो सके तो हर दिन एक ही समय पर अपनी एसेनोकोयूमारॉल लें जैसे सुबह, दोपहर या शाम एक ही निश्चित समय पर
- हर दिन उसी तरीके से एसेनोकोयूमारॉल (जैसे भोजन के पहले या भोजन

के साथ या भोजन के बाद) यदि आप भोजन के समय लेते हों।

- डॉक्टर द्वारा खुराक से समाधि निर्देशों का पालन करें
- जब तक डॉक्टर ना कहे न तो एसेनोकोयूमारॉल लेना बंद करें, न ही इसकी फराक का समझा ज्यादा करें
- हमेशा इसी ब्रांड का इस्तेमाल करें
- डॉक्टर से पूछे बिना कोई भी हर्बल रेमेडीज यहां सप्लीमेंट न लें

मुझे एसेनोकोयूमारॉल की खराक किस तरह लेना चाहिए ?

हमेशा एसेनोकोयूमारॉल की टैबलेट अपने डॉक्टर के निर्देश अनुसार ही लें यदि आपको कोई संदेह हो तो अपने डॉक्टर याफर्मासिस्ट से पूछें

एसेनोकोयूमारॉल टैबलेट की सिंगल खुराक हर दिन एक ही समय पर ली जानी चाहिए एक गिलास पानी से पूरी टैबलेट निकग लें, एसेनोकोयूमारॉल टैबलेट की खुराक हर मरीज के लिए अलग और हर दिन अलग अलग हो सकती है

यदि मैं एसेनोकोयूमारॉल लेना बंद कर दूं या उपचार न लूँ तो क्या

होगा ?

यदि आप एसेनोकोयूमारॉल उपचार बंद करना चाहते हैं तो इसके लिए सबसे अच्छा है कि पहले आप अपने डॉक्टर से बात करें बिना कारण एसेनोकोयूमारॉल बंद कर देने से थ्रोंबोसिस हो सकता है यहां रक्त का थक्का बन सकता है।

रक्त में नए थक्के बनने से रक्त वाहिनियों से होने वाले रक्त संचार में रुकावट पैदा हो जाएगी, इसके अलावा, पहले से मौजूद रक्त का थक्का रक्त प्रवाह के साथ शरीर के अन्य हिस्सों जैसे हृदय या मस्तिष्क में भी पहुंच सकता है इस तरह हृदय /मस्तिष्क तक पर्याप्त रक्त ना पहुंचने के कारण कार्डियक अरेस्ट (दिल का दौरा) या लकवा हो सकता है और परिणाम स्वरुप मृत्यु भी हो सकती है

एसेनोकोयूमारॉल की अधिक खुराक लेने से क्या परिणाम हो सकता है?

यदि आप गलती से या बेध्यानी में एसेनोकोयूमारॉल की अधिक खुराक ले लेते हैं तो आपको बहुत अधिक मात्रा में रक्तस्त्राव हो सकता है या हेमरेज भी हो सकता है ऐसे होने पर तुरंत अपने डॉक्टर की सलाह लें

यदि मैं कभी अपनी दवा की खुराक लेना भूल जाऊं तो क्या होगा?

एसेनोकोयूमारॉल का एंटीकोएग्युलेंट प्रभाव 24 घंटे से भी अधिक समय तक बना रहता है यदि आप एसेनोकोयूमारॉल टैबलेट लेना भूल जाते हैं तो फिक्र की कोई बात नहीं इससे अपनी अगली खुराक का समय होने से पहले, जितनी जल्दी हो सके ले लें यदि आप कभी अपने निर्धारित खुराक लेना भूल जाएं तो एसेनोकोयूमारॉल की दुगनी खुराक कभी ना लें इससे बेहतर होगा कि आप इसे भूल जाएं यदि इसके समय के 2 से 3 घंटे बाद याद आए तो आप इसे ले सकते हैं

यदि मैं एसेनोकोयूमारॉल कि गलत खुराक ले लूं तो क्या होगा?

यदि आप गलती से इसकी कई टैबलेट ले ले यहां कोई और यह खुराक ले ले तो आप अपने डॉक्टर को तुरंत खबर करें या नजदीक दुर्घटना या अपातकाल कक्ष में सूचित करें आप की स्थिति पर निगरानी रखने के लिए आप को रक्त की जांच करवानी होगी और तुरंत उपचार भी करना होगा, आप अपने डॉक्टर को बची हुई टैबलेटस या खाली पैकेट्स बताएं यदि आप एसेनोकोयूमारॉल उपचार बंद करना चाहते हैं तो अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें

एसेनोकोयूमारॉल उपचार से जुड़े रक्तस्राव के लक्षण क्या हैं ?

रक्त स्त्राव ही एसेनोकोयूमारॉल उपचार का सबसे खतरनाक और गंभीर जोखिम है आई एन आर स्तर में वृद्धि के साथ यह जोखिम भी बढ़ता जाता

है आई एन आर जितना ज्यादा होगा, और रक्त स्त्राव का जोखिम भी उतना ही ज्यादा होता जाएगा और रक्त स्त्राव के निम्नलिखित लक्षणों पर निगरानी रखें

• शेविंग के दौरान कटने या अन्य घाव से होने वाला रक्तस्राव, जो बंद न हो

• ब्रश करते समय मसूड़ों से आने वाला खून

• नाक से होने वाला भारी रक्तस्राव, जो कुछ मिनटों में भी वंदना हो

• पेशाब में खून जाना (लाल या भूरे रंग का पेशाब होना)

• मल के साथ खून जाना (लाल या काले रंग का मल आना)

• उल्टी के साथ खून आना

• बिना किसी कारण त्वचा पर खून आ जाना

• बहुत ज्यादा और अधिक दिनों तक मासिक आना

यदि आपके ऊपर बताए कोई भी लक्षण महसूस हो तो अपने डॉक्टर को बताएं हो सकता है आपको आई एन आर जांचने और/या डॉक्टर को दिखाने की जरूरत हो

रक्त का थक्का बनने के ऐसे कौन से लक्षणों पर मुझे नजर रखना

होगा?

यदि आप एसेनोकोयूमारॉल का उपचार नहीं देना चाहते या अपनी दवा कि गलत खुराक लेते हैं तो आपको रक्त का थक्का बनने का जोखिम अधिक होता है, ऐसी स्थिति में आप का आई एन आर बहुत कम (2 से कम) हो सकता है, जिससे आपके रक्त में थक्का बन सकता है या फिर मौजूदा रक्त का थक्का मस्तिष्क तक पहुंच सकता है, जिसके कारण मृत्यु भी हो सकती है रक्त का थक्का बनने के लक्षणों में शामिल है:

- **आपकी बायां पैर में रक्त का थक्का:** त्वचा लाल हो जाना, दर्द होना, सूजन आना, त्वचा बहुत ज्यादा गर्म हो जाना
- **आपके फेफड़ों में रक्त का थक्का:** सांस लेने में तकलीफ होना, छाती में दर्द होना (अक्सर सांस भीतर खींचने पर) बेचैनी, खासी, हृदय की थकावट तेज हो जाना, जिससे लगेगी दिल का दौरा हो
- **आपके मस्तिष्क में रक्त का थक्का (पक्षाघात):** बोलने में तकलीफ होना, चलने में मुश्किल होना, चेहरा लटक जाना, चित्रभ्रम होना

यदि आपको इसमें से कोई भी लक्षण महसूस हो तो तुरंत उपचार लें

क्या ओवर-द-काउंटर (ओ टी सी) और निर्देशत दवाइयां

एसेनोकोयूमारॉल के साथ प्रतिक्रिया दिखा सकती हैं ?

अक्सर कई निर्देशित दवाइयां एसेनोकोयूमारॉल के साथ प्रतिक्रिया दिखा सकती हैं इनमें से प्रमुख हैं :

- एस्पिरिन और दर्द निवारक दवाएं जैसे ब्रूफेन और नेपरोक्सन
- एंटासिड और लेक्स्सेटिव
- कोलेस्ट्रॉल की दवाएं
- एंटीबायोटिक
- सर्दी और खांसी की दवाएं
- विटामिन, खास तौर पर विटामिन K युक्त दवाएं

इन नामों की सूची लंबी है और यही कारण है कि आपके डॉक्टर और विशेषज्ञ सभी को यह जानना जरूरी है कि आप एसेनोकोयूमारॉल ले रहे हैं एसेनोकोयूमारॉल बंद करने या कोई भी नई दवा लेने से पहले अपने डॉक्टर और/या फार्मासिस्ट से अवश्य बात करें

एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान सामान्य रूप से मुझे कौन सी सावधानियां अपनानी चाहिए?

एसेनोकोयूमारॉल का उपचार न लें, यदि:

- आपको एसेनोकोयूमारॉल या रक्त को पतला बनाने वाली किसी अन्य दवा की एलर्जी (अतिसंवेदनशीलता) हो तो
- आप की गर्भवती हो या गर्भवती होना चाहती हो या संतान पान कराती हों
- आप बहुत अधिक मद्यपान करते हों
- आपको कोई मानसिक बीमारी हो और आप शिजोफ्रेनिया या विशिप्सा जैसी बीमारी की दवा ले रहे हों
- आपने हाल ही में रीड की हड्डी, मस्तिष्क/ आंखों का ऑपरेशन करवाया हो यहां करवाने वाले हों या अन्य कोई ऑपरेशन करवाने वाले हों
- मस्तिष्क में रक्त स्त्राव के कारण आपको लकवे का दौरा पड़ा हो
- आपको बहुत ही ज्यादा उच्च ब्लड प्रेशर हो
- आपके पेट में अल्सर हो या आंत के भीतर रक्त स्त्राव हुआ हूं
- पेशाब या मल या खांसी के साथ खून जाए
- आपको रक्तस्त्राव संबंधी विकार हो, या बिना कारण तवचा पर खून आ जाता हो
- आपको पेरीकार्डडाइटस या एंडोकार्डडाइटस हो- हृदय के आसपास सूजन या संक्रमण हो, जिसके कारण

आपको छाती में दर्द होता हो

- आपको लीवर या हृदय की कोई गंभीर बीमारी हो
- आप नियमित रूप से क्रैनबेरी जूस या क्रैनबेरी एक्सट्रेक्टस लेते हो

यदि इनमें से आप पर कुछ भी लागू हो या आपको कोई संदेह हो तो एसेनोकोयूमारॉल लेने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें किसी भी बीमारी के होने पर स्थिति बिगड़ने से पहले नियंत्रणनामातक उपाय अपनाएं

(ए) रक्तस्त्राव: रक्तस्त्राव संबंधी समस्या को रोकने के लिए

- खुद को छिलने, कटने और चोट लगने से बचाएं
- नाक को धीरे से साफ करें, नाक में उंगली ना डालें
- कब्ज से बचें
- मसूड़ों से खून आना रोकने के लिए मुलायम टूथ ब्रश से दांत साफ करें

(बी) मतली और उल्टी: आपके डॉक्टर उल्टी रोधक दवा दे सकते हैं इलाज के बजाय मतली /उल्टी को रोकना आसान है, इसलिए निम्नलिखित निर्देशों का पालन करें

- अधिक मात्रा में तरल पियें
- थोड़ी थोड़ी मात्रा में कई बार खाएं

(सी) दस्त: डॉक्टर आपको दस्त-रोधी दवा दे सकते हैं बहरहाल, तेज दस्त

से बचने के लिए

- अधिक मात्रा में तरल पिए
- थोड़ी थोड़ी मात्रा में कई बार खाएं या पिए
- अधिक रेशेदार पदार्थ ना खाएं

(डी) बालों का झड़ना: सौम्य शैंपू और मुलायम ब्रश का इस्तेमाल करें, हेयर स्प्रे, ब्लीच, डाई और पर्म का उपयोग सावधानीपूर्वक करें

(ई) सरदर्द/ हृदय की असामान्य गति: उचित उपचार के लिए डॉक्टर की सलाह लें, अपने डॉक्टर की सलाह बिना कोई भी दवा ना लें स्वयं अपना उपचार ना करें

अपने रक्तस्त्राव का जोखिम कम करने के लिए मैं क्या करूं ?

ऐसे कई उपाय हैं, जिनके द्वारा आप रक्तस्राव का जोखिम कम कर सकते हैं, जिनमें प्रमुख है:

- डॉक्टर के निर्देशानुसार अपनी सही खुराक लें
- समय पर अपने रक्त की जांच करवाएं
- नरम मुलायम ब्रश से दांत साफ करें, धीरे से फ्लॉस करें
- ऐसी कोई भी गतिविधियां ना करें जिससे चोट लगने का डर हो (फुटबॉल, स्कीईंग आदि)

- ब्लेड के बदले इलेक्ट्रिक रेजर से दाढ़ी बनाए
- अपने ब्लड प्रेशर की नियमित जांच करें और इस से कम या अधिक होने पर अपने डॉ को सूचित करें
- अपने डेंटिस्ट,सर्जन और अन्य डॉक्टर को अपने उपचार के विषय में अवश्य बताएं
- एस्प्रिन, ब्लड थिनरस, लहसुन, जिनसेंग, जिनको आइबूप्रोफेन या इसी तरह के प्रोडक्टस, दर्द निवारक या विटामिन ई का उपयोग बहुत ही सावधानी पूर्वक करें
- मल्टीविटामिंस प्राकृतिक प्रोडक्ट्स और विटामिन के युक्त डाइट एड्स का उपयोग सावधानी के साथ करें बेहतर होगा कि इन्हें नया ले
- अपनी धूम्रपान और मद्यपान की आदत पर निगरानी रखें बहुत ज्यादा धूम्रपान मद्यपान ना करें

अतिरिक्त अनचाही दवाइयों का निपटारा कैसे करना चाहिए?

यदि डॉक्टर बंद करने का फैसला करते हैं, तो उपयोग की गई जांच को लौटा दे दवाइयों को गंदे पानी का घरेलू कचरे के डिब्बे में न फ़ेके, ऐसी दवाइयों को निपटाने का सही तरीका अपने डॉक्टर से पूछे, जिनकी जरुरत न हो पर्यावरण को सुरक्षित रखने में मदद मिलेगी।

भाग-7

स्व मूल्यांकन प्रशनावली

इस प्रश्नावली का उद्देश्य यह जानना है कि एसेनोकोयूमारॉल के विषय में आप कितना जानते हैं, क्योंकि आप पहले ही इस दी गई जानकारी पुस्तिका को पढ़ चुके हैं

(1) एसेनोकोयूमारॉल को निम्नलिखित द्वारा मॉनिटर किया जाता है

(ए) पेशाब की जांच (बी) रक्त की जांच (सी) मॉनिटरिंग की जरूरत नहीं

(2) एसेनोकोयूमारॉल निम्नलिखित विटामिन के विपरीत प्रतिक्रिया दर्शाता है

(ए) डी (बी) सी (सी) के

(3) आपको अपनी एसेनोकोयूमारॉल इस तरह देना चाहिए

(ए) किसी भी समय (बी) हर लगभग हर दिन एक ही समय

(सी) जब भी आपका मन चाहे

(4) अगर आपको निम्नलिखित लक्षण दिखाई दे तो अपने डॉक्टर को बताएं

(ए) तवचा पर बिना कारण घाव हो जाना, नाक से खून आना है या मसूड़ों से खून आना (बी) बहुत ज्यादा भूख या प्यास लगना (सी) पेशाब में खून जाना (डी) मल के साथ खून जाना (ई) दस्त और उल्टी (एफ) आप की दवा में परिवर्तन

(5) विटामिन के निम्नलिखित में अधिक मात्रा में पाया जाता है

(ए) आलू टमाटर चावल (बी) हरे पत्ते वाली सब्जियां (सी) कच्ची पत्तागोभी,

ब्रोकली, ग्रीन टी (डी) चिकन फिश रेड मीट

(6) यदि आप एसेनोकोयूमारॉल की खुराक लेना भूल जाएं तो आप

(ए) दुगनी कराके ले लें (बी) इसे चूक जाएं, लेकिन अगली जांच में अपने डॉक्टर को बताएं

(7) एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान अधिक मात्रा में शराब का सेवन खतरनाक हो सकता है

सही ☐ गलत ☐

(8) एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन के बिना एस्पिरिन या अन्य एंटी इंफ्लेमेटरी दवा लेना ठीक है

सही ☐ गलत ☐

(9) एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान आपके अस्पताल के आपातकालीन कक्ष में संबंधित हेल्थ केयर प्रोफेशनल को सूचित करने की जरूरत नहीं

सही ☐ गलत ☐

(10) एसेनोकोयूमारॉल उपचार के दौरान आपको गर्भवती होने की योजना नहीं बनाना चाहिए

सही ☐ गलत ☐

भाग-8

आई एन आर मोनिटरिंग तालिका

निदान:_____ आवश्क आई एन आर:_____

अनु-क्र.	दिन/माह/वर्ष	देनिक खुराक (MG/दिन)	पी टी	आई एन आर	टिप्पणी

अनु-क्र.	दिन/माह/वर्ष	देनिक खुराक (MG/दिन)	पी टी	आई एन आर	टिप्पणी

अनु-क्र.	दिन/माह/वर्ष	देनिक खुराक (MG/दिन)	पी टी	आई एन आर	टिप्पणी

अनु-क्र.	दिन/माह/वर्ष	देनिक खुराक (MG/दिन)	पी टी	आई एन आर	टिप्पणी

अनु-क्र.	दिन/माह/वर्ष	देनिक खुराक (MG/दिन)	पी टी	आई एन आर	टिप्पणी

आदेश कार्डियक केयर

पूरी तरह लेस ,अत्य आधुनिक इन्फ्रास्ट्रक्चर

उत्तर भारत का पहला मॉडलर (Maquet) आप्रेशन थिएटर

- दिल की नसें बदलने का आप्रेशन
- दिल का वाल्व बदलने का आप्रेशन
- दिल में छेद का आप्रेशन
- बच्चों के दिल के रोगों का आप्रेशन
- जन्म से दिल के रोगों का आप्रेशन
- छाती के हर प्रकार के आप्रेशन

- Off-pump & On-pump coronary artery Bypass Grafting,
- Complicated CABG, e.g. Low EF patients
- Post MI Aneurysm Surgery on thoracic & Abdominal aorta
- Bentalls Procedure
- Aortic arch Surgery
- Value Replacement & Valve Repair Surgeries.

"BEST HEALTHCARE WITH COMPASSION AT AFFORDABLE PRICE,UNDER ONE ROOF IN MALWA REGION"

Ask Adesh 7527011561

Dr. Rakendra Singh

M.D. Medicine, (D.M. Cardiology)
AIMSR Bathinda, Mob No: 73550-00009
Ex. D.M.C. & Hospital Ludhiana
Ex. Cardiologist Sunshine Heart Institute Hyderabad

Dr. Prashant Sevta

MS (General surgery), M.ch. (CTVS)
AIMSR Bathinda, Mob No: 75270-11569
Ex. GB Pant Hospital, New Delhi
Ex. Fortis escorts Hospital, New Delhi
Ex. Sunshine Hospital, Bhubaneswar

ADESH INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES & RESEARCH BATHINDA

Adesh Insititute of Medical Institute & Research

NH-7 Barnala Road Bathinda

NH-7 Barnala Road, Bathinda (Pb.) 151001

Reception: 0164-5055000, 5055015

Emergency: 0164-5055100