घर पर

CLEXANE®
(एनोक्सापॅरीन सोडियम)
का इंजेक्शन कैसे लगाएं

रोगी मार्गदर्शिका

इस पुस्तिका को सनोफी द्वारा प्रस्तुत और वित्त पोषित किया गया है और यह उन रोगियों के लिए आशयित है, जिन्हें Clexane नियत किया गया है

SANOFI

विषय-वस्तु

भूमिका	3
आपके डिजिटल संसाधन	4
मुझे CLEXANE की आवश्यकता क्यों है?	5
मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं डीवीटी या पीई से पीड़ित हूँ?	7
मुझे CLEXANE किस प्रकार लेनी चाहिए?	8
मुझे CLEXANE कैसे लगाना चाहिए?	9
क्या करें और क्या न करें	13
इन बातों का ध्यान रखें	15
आपके प्रश्नों के उत्तर	17
अपने इंजेक्शनों के विवरण लिखें	19
अधिक जानकारी	24

भूमिका

शायद जब आप अस्पताल में थे, तब नर्स या चिकित्सक ने आपको दिखाया होगा कि CLEXANE का इंजेक्शन स्वयं कैसे लगाएँ। इंजेक्शन लगाने के तरीके के बारे में आपने शायद एक वीडियो भी देखा होगा।

यह पुस्तिका आपको घर पर इंजेक्शन लगाने के बारे में कुछ सरल निर्देश देती है। इसका उद्देश्य आपको एक सुविधाजनक अनुस्मारक प्रदान करना है।

इस पुस्तिका के भीतर के विशेष प्रपत्र पर आप अपने इंजेक्शनों के विवरणों को भी दर्ज कर सकते हैं। इससे आपको अपने इंजेक्शनों का हिसाब रखने में सहायता मिलेगी।

इस मार्गदर्शिका में दी गई जानकारी का उद्देश्य आपके नर्स या चिकित्सक के परामर्श का स्थान लेना नहीं है। यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप इस बारे में अनिश्चित हैं कि CLEXANE का इंजेक्शन कैसे लगाया जाए, तो आपकी सामुदायिक नर्स या चिकित्सक आपकी सहायता करने में सक्षम होंगे।

दुष्प्रभाव रिपोर्ट करना

यदि आपको कोई भी दुष्प्रभाव होते हैं, तो अपने चिकित्सक, फ़ार्मासिस्ट या नर्स से बात करें। इसमें ऐसे संभावित दुष्प्रभाव शामिल हैं जो इस पैकेट के पत्रक में सूचीबद्ध नहीं हैं। आप yellowcard.mhra.gov.uk पर येलो कार्ड योजना के माध्यम से दुष्प्रभावों के बारे में सीधे सूचित कर सकते हैं या Google Play या Apple ऐप स्टोर में MHRA येलो कार्ड की खोज कर सकते हैं।

दुष्प्रभावों को सूचित करके आप इस दवा की सुरक्षा के बारे में और अधिक जानकारी उपलब्ध कराने में मदद कर सकते हैं।

आपके डिजिटल संसाधन

VTEMatters वेबसाइट पर आपको Thrombosis और CLEXANE के संबंध में जानकारी मिलेगी।

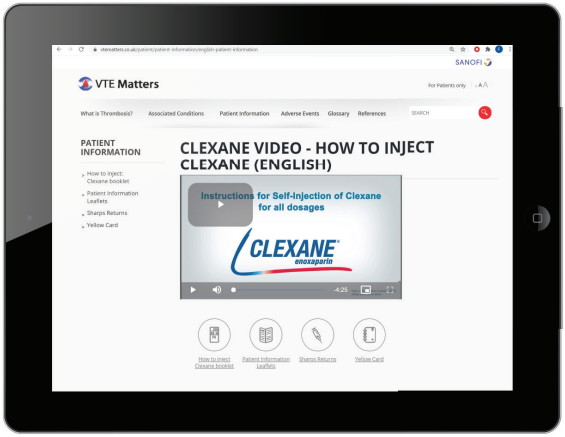
www.vtematters.co.uk/patient

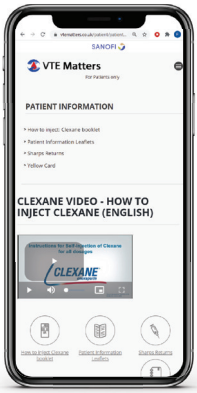
यह जानने के लिए कि स्वयं CLEXANE को सुरक्षित रूप से कैसे लगाएँ, आप एक वीडियो देख सकते हैं।

आप हमारी वेबसाइट से **इस पुस्तिका को डाउनलोड** कर सकते हैं ताकि जब आपको इसकी जरूरत हो तो यह आपके पास हो।

आप **अपने क्षेत्र में शार्प्स रिटर्न** के बारे में जानकारी भी पा सकते हैं।

ये संसाधन 18 विभिन्न भाषाओं में उपलब्ध हैं: अंग्रेजी, अरबी, बंगाली, ग्रीक, गुजराती, हिंदी, लिथुआनियाई, पोलिश, पुर्तगाली, पंजाबी, रोमानियाई, रूसी, सरलीकृत चीनी, पारंपरिक चीनी, सोमाली, स्पेनिश, उर्दू और वेल्श।





मुझे CLEXANE की आवश्यकता क्यों है?

CLEXANE क्या है?

CLEXANE रक्त के थक्कों के जोखिम कम करने में सहायता करती है और इसे एंटिकोएगुलेंट कहा जाता है (कोएगुलेशन रक्त का थक्का जमने का चिकित्सकीय नाम है)। कुछ मामलों में, इसका उपयोग खून के थक्के से पीड़ित लोगों के इलाज में वास्तव में किया जा सकता है।

मुझे CLEXANE की आवश्यकता क्यों है?

खून का थक्का शरीर की बड़ी नसों में, सामान्यतः टांगों में विकसित हो सकता है। इस अवस्था का चिकित्सकीय नाम, गहरी नस घनास्त्रता है (Deep Vein Thrombosis) (जिसे संक्षेप में, कभी-कभी डीवीटी (DVT) कहा जाता है)। डीवीटी का इलाज करना जरूरी है क्योंकि वे संभावित गंभीर समस्याओं का कारण बन सकती हैं।

कभी कभी, रक्त का थक्का अपनी जगह से अलग हो सकता है और रक्त प्रवाह में जा सकता है। यदि थक्का फेफड़ों में फंस जाता है, तो यह सीने में दर्द और साँस लेने में कठिनाई उत्पन्न कर सकता है, और यदि गंभीर हो तो मृत्यु का कारण भी बन सकता है। इस अवस्था के लिए चिकित्सा नाम फेफड़ों का सन्निवेशन (Pulmonary Embolism, PE) है।

रक्त के थक्कों के कारण कौन जोखिम में है?

रक्त के थक्के के अत्यधिक जोखिम के कई कारण हो सकते हैं।

यहाँ सबसे सामान्य में से कुछ कारण दिए गए हैं:

- ☑ **आयु – जब एक बार आपकी आयु 40 वर्ष से अधिक हो जाती हैं, बढ़ती आयु के साथ जोखिम बढ़ता जाता है**
- ☑ **संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक गोली लेना**
- ☑ **कुछ प्रकार की हार्मोन प्रतिस्थापन थेरेपी (एचआरटी) लेना**
- ☑ **हृदय की कुछ समस्याएँ**
- ☑ **मोटापा**
- ☑ **यदि पहले आप डीवीटी से पीड़ित थे**
- ☑ **घुटना प्रतिस्थापन, नितम्ब प्रतिस्थापन या पेट की शल्यक्रिया जैसी कोई शल्यक्रिया**
- ☑ **फूली हुई नसें**
- ☑ **कैंसर होना और उसका इलाज**
- ☑ **गर्भवती होना**
- ☑ **लंबी दूरी की यात्रा या आसपास ज्यादा घूमने में अक्षम होना**

मुझे पता कैसे चलेगा कि मैं डीवीटी या पीई से पीड़ित हूँ?

डीवीटी (गहरी नस घनास्त्रता) के प्रारंभिक लक्षण

जब आप गहरी नस घनास्त्रता से पीड़ित होते हैं, तो आप एक या दोनों पैरों में निम्नलिखित लक्षणों में किसी का भी अनुभव कर सकते हैं:

- ☑ **पिंडली या जांघ में दर्द या संवेदनशीलता**
- ☑ **सूजन, लाली या त्वचा का रंग बदलना**
- ☑ **आपकी पिंडली या पैर में गरमाहट**

कभी-कभी, कोई स्पष्ट संकेत नहीं होते हैं और आप संभवत: यह बता पाने में सक्षम नहीं हो सकते हैं कि आप डीवीटी से पीड़ित हैं या नहीं।

पीई (फेफड़े के सन्निवेशन) के प्रारंभिक संकेत

यदि आपके फेफड़ों में रक्त का थक्का (फेफड़े का सन्निवेशन) है, तो आपको इसका पता चलने की बहुत अधिक संभावना है कि कुछ ग़लत है। आप निम्नलिखित लक्षणों में से एक या अधिक का अनुभव कर सकते हैं:

- ☑ **छाती में दर्द**
- ☑ **साँस लेने में तकलीफ**
- ☑ **खाँसी (या खाँसते समय रक्त आना)**
- ☑ **हृदय का तेजी से धड़कना (या नाड़ी का तेज़ चलना)**
- ☑ **तेज़ श्वास**
- ☑ **थकान**
- ☑ **बुखार महसूस करना**

मुझे CLEXANE किस प्रकार लेनी चाहिए?

CLEXANE को एक इंजेक्शन के रूप में लेने की आवश्यकता है। आपको अपना इंजेक्शन हर दिन एक ही समय पर लेना चाहिए।

आपकी नर्स या चिकित्सक आपको बताएंगे कि आपका इलाज कितने समय तक चलेगा।

CLEXANE की कई भिन्न खुराकें हैं, इसलिए आपकी सिरिंज इस पुस्तिका में दिखाई गई सुइयों से थोड़ी-सी अलग दिख सकती है।

मुझे CLEXANE का इंजेक्शन कैसे लगाना चाहिए?

आपकी नर्स या चिकित्सक ने आपको पहले से ही दिखाया होगा कि खुद इंजेक्शन लगाने के लिए CLEXANE सिरिंज का उपयोग कैसे करें। यह महत्त्वपूर्ण है कि स्वयं को इंजेक्शन लगाने की कोशिश करने से पहले आप सही तकनीक जान लें। यदि आप अनिश्चित हैं, तो आपको अपनी नर्स या चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

CLEXANE की कई भिन्न खुराकें हैं, इसलिए आपकी सिरिंज इस पुस्तिका में दिखाई गई सिरिंज से थोड़ी-सी अलग दिख सकती हैं।

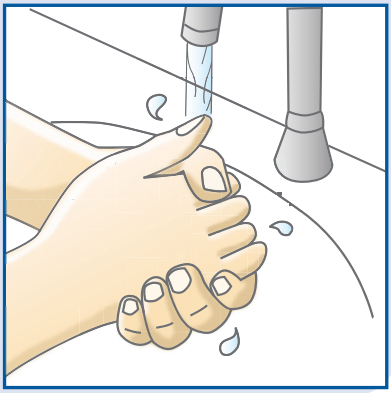
याद रखें कि "Clexane को घर पर कैसे लगाएँ" का एक वीडियो VTE Matters पर उपलब्ध है - www.vtematters.co.uk/patient

CLEXANE का इंजेक्शन लगाने के चरणबद्ध निर्देश

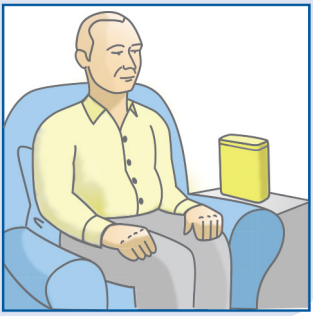
ध्यान दें: यदि ये निर्देश आपकी नर्स या चिकित्सक द्वारा दिए गए निर्देशों से भिन्न हैं, तो कृपया उनके परामर्श का पालन करें।

1 **सबसे पहले, अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।**

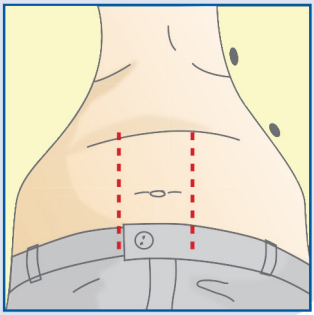
फिर, उन्हें अच्छी तरह से सुखाएँ।



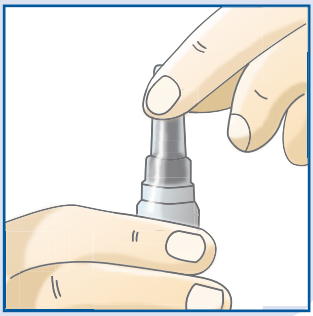
2 **आरामदायक स्थिति में बैठें या लेटें** ताकि आप अपने पेट के उस हिस्से को देख सकें जहाँ आप इंजेक्शन लगाने जा रहे हैं। यदि आप स्वयं को गद्दियों या तकियों की टेक दे सकते हैं, तो यह सहायक हो सकता है - या तो बिस्तर पर या एक हत्थेदार कुर्सी में। सुनिश्चित करें कि आपका विशेष सुरक्षा बिन (जिसे कभी-कभी SHARPS बिन के नाम से जाना जाता है) पहुँच के भीतर है।



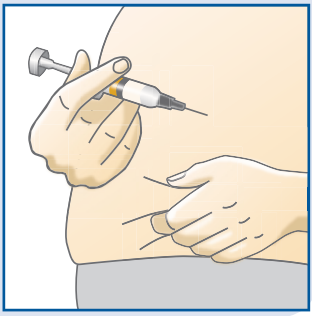
3 **अपने पेट की बाईं या दाईं ओर के हिस्से को चुनें** जो आपकी नाभि से कम-से-कम दो इंच दूर हो – आपकी बगल की ओर – जैसा कि बिंदुओं वाली रेखाओं द्वारा दिखाया गया है।



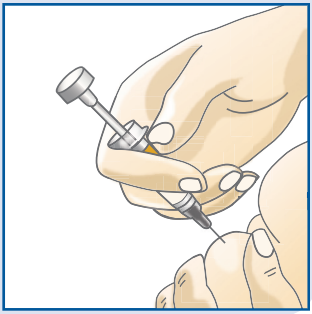
4 **यह ध्यान रखते हुए कि सुई न मुड़े, सिरिंज के सिरे से सुरक्षा टोपी को ध्यानपूर्वक हटाएँ।** सुई की टोपी को विशेष सुरक्षा बिन में फेंक दें क्योंकि आपको उसकी फिर आवश्यकता नहीं होगी।



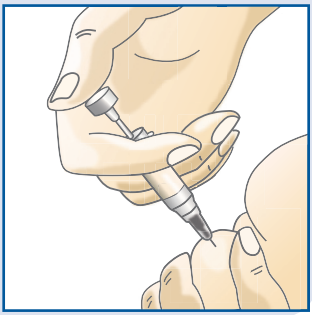
5 **आप सामान्य रूप से जिस हाथ से लिखते हैं उस हाथ में सिरिंज को पेंसिल की तरह पकड़ें।** अपने दूसरे हाथ के अंगूठे और तर्जनी से त्वचा के एक मोड़ को पकड़ें जहाँ पर आप इंजेक्शन लगाने जा रहे हैं।



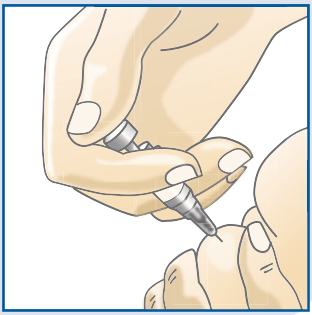
6 **अपने अंगूठे और तर्जनी के बीच त्वचा की तह को पकड़े रखकर पूरी सुई त्वचा की तह में घुसाएँ।** सुनिश्चित करें कि आपने सुई को सीधा और शरीर के समकोण में रखा है।



7 **प्लंजर को तब तक धीरे से लेकिन दृढ़ता से नीचे दबाएँ जब तक यह रुक न जाए और सिरिंज खाली न हो जाए।**

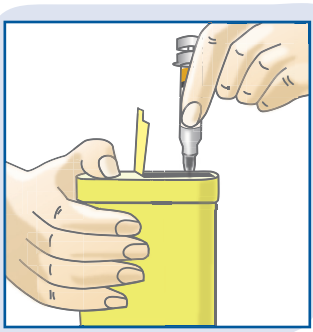


8 आपका इंजेक्शन लग चुका है और अब आप सुई को धीरे से, सीधा रखने का ध्यान रखते हुए, बाहर खींच सकते हैं। सुई को सुरक्षात्मक आवरण सवतः रूप से ढँक लेगा। आप अब त्वचा की तह छोड़ सकते हैं।



ध्यान दें: सुरक्षात्मक आवरण को छोड़ने वाली सुरक्षा प्रणाली उसी समय सक्रिय किया हो सकती है जब प्लंजर को पूरी तरह से नीचे दबाकर सिरिंज को खाली किया गया हो।

9 सुई की नोक को नीचे और अपने शरीर से दूर रखते हुए, प्रयुक्त सिरिंज को सीधे सुरक्षा बिन में डालें।



आपकी नर्स या चिकित्सक आपको बता पाएंगे कि सुरक्षा बिन पूरा भर जाने पर क्या करना है। **यह महत्त्वपूर्ण है कि आप घरेलू कचरे के साथ इसे न फेंक दें।**

क्या करें और क्या न करें

सुनिश्चित करें कि आप अपने पेट की त्वचा की तह को तब तक पकड़े रहें, जब तक कि आप अपना इंजेक्शन पूरा नहीं कर लेते। इससे यह सुनिश्चित करने में मदद मिलेगी कि दवा वसायुक्त ऊतक में जाए न कि मांसपेशी में, जहाँ इससे नील पड़ सकता है।

सुनिश्चित करें कि आप इंजेक्शन लगाने की बगल बदलते रहें – एक दिन दाईं ओर, दूसरे दिन बाईं ओर।

सुनिश्चित करें कि आप इंजेक्शन लगाने के बाद हर बार प्रयुक्त सिरिंज को सुरक्षा बिन में डालें - **प्रयुक्त सिरिंज को कभी भी घर में इधर-उधर पड़े न रहने दें।**

सुनिश्चित करें कि अपने इंजेक्शन लेते समय आप अपनी नर्स या चिकित्सक के परामर्श का पालन करें।

सुनिश्चित करें कि अपना इंजेक्शन हर दिन एक ही समय पर लगाएं।

सुनिश्चित करें कि आप रक्तस्राव के असामान्य संकेतों पर ध्यान रखें - कृपया पृष्ठ 17 देखें।

सुनिश्चित करें कि हजामत करते समय या चाकू और अन्य तेज़ वस्तुओं का उपयोग करते समय आप ध्यान रखें क्योंकि आपके शरीर से रक्त आसानी से बह सकता है।

सुनिश्चित करें कि जिन अन्य दवाइयों को आप ले रहें हों, उनके बारे में अपने नर्स या चिकित्सक को अवश्य बताएँ – इसमें दवा की दुकान से ली गई दवाइयाँ और कोई भी अन्य हर्बल पूरक शामिल हैं। जिस प्रकार CLEXANE कार्य करती है, कई बार उसे अन्य दवाइयाँ प्रभावित कर सकती हैं।

क्या करें और क्या न करें

क्या न करें कि इंजेक्शन लगाने से पहले सिरिंज को कहीं न रखें या सुई से किसी भी वस्तु को स्पर्श न करें – इससे सिरिंज को जीवाणुहीन रखने और संक्रमण के जोखिम को कम करने में सहायता मिलेगी।

क्या न करें कि सुई की टोपी को मरोड़े नहीं, क्योंकि ऐसा करने से सुई मुड़ सकती है।

क्या न करें कि नील पड़ी या घाव के निशान वाली त्वचा या ऐसे स्थान पर इंजेक्शन न लगाएं जहां कपड़े से रगड़ लग सकती है।

क्या न करें कि इंजेक्शन लगाने के बाद त्वचा को रगड़े नहीं, क्योंकि इससे नील पड़ सकता है।

क्या न करें कि किसी भी अन्य व्यक्ति को अपनी सिरिंजों का उपयोग न करने दें।

क्या न करें कि आप CLEXANE को फ्रिज या फ्रीज़र में न रखें – इसे कमरे के तापमान पर रखें।

क्या न करें कि CLEXANE प्रयोग के दौरान इनमें से किसी भी दवाइयों का सेवन न करें, जब तक आपकी नर्स या चिकित्सक अनुमति नहीं दें:

- एस्पिरिन या ऐसा कुछ जिसमें एस्पिरिन शामिल हो
- दर्द निवारक, जिन्हें गैर-स्टेरायडल दाह विरोधी दवाइयों (जैसे आईब्यूप्रोफेन) के नाम से जाना जाता है

यह याद रहे कि सर्दी और खाँसी के उपचारों में ये दवाइयाँ शामिल हो सकती हैं।

इन सभी दवाईयों के कारण आपको रक्तस्त्राव होने की अधिक संभावना हो सकती है।

क्या न करें कि आप CLEXANE का प्रयोग न करें यदि आप एनोक्सापॅरीन सोडियम या हेपरिन के प्रति अतिसंवेदनशील (एलर्जिक) हैं।

इन बातों का ध्यान रखें

अन्य सभी दवाओं की तरह, CLEXANE के कुछ लोगों में दुष्प्रभाव हो सकते हैं। सबसे सामान्य प्रभाव यह है कि सामान्य की तुलना में नील पड़ने और रक्तस्त्राव के प्रति अतिसंवेदनशील हो सकते हैं।

अपने पेट की त्वचा पर जहाँ आपने इंजेक्शन लगाया है, वहाँ आप हल्की जलन या अन्य प्रतिक्रियाओं का अनुभव कर सकते हैं। इनमें, लालिमा, दर्द, छोटी सख्त गांठें (जिन्हें पिंड के नाम से जाना जाता है), या त्वचा में रक्त का बहना (जिसे कभी-कभी हीमाटोमा कहा जाता है) शामिल हो सकते हैं।

ये प्रभाव आपके इंजेक्शन के कारण हो सकते हैं, परन्तु यदि ये इंजेक्शन लगाने के कुछ समय बाद घटित होते हैं, तो यह संक्रमण का संकेत हो सकता है।

यदि पिछला इंजेक्शन लगाने की जगह के पास आपको लालिमा, सूजन, गरमाहट, बदरंग त्वचा या त्वचा का उभरना दिखाई देता है, तो आपको सीधे अपनी नर्स या चिकित्सक को संपर्क करना चाहिए।

यदि आप को निम्न में से कोई भी प्रभाव दिखता है, तो कृपया अपनी नर्स या चिकित्सक से तत्काल संपर्क करें:

- आपके शल्यक्रिया के घाव से **रक्तस्त्राव**
- **कोई अन्य रक्तस्त्राव** - उदाहरण के लिए, आपने जहाँ इंजेक्शन लगाया है उस त्वचा से, नाक से रक्तस्त्राव, आपके मूत्र में रक्त (गुलाबी या गहरा भूरा), या आपकी खाँसी या उल्टी से रक्त आता है
- **असामान्य नील पड़ना** जो आघात या किसी अन्य स्पष्ट कारण से नहीं हुआ

आपको अपनी नर्स या चिकित्सक को भी बताना चाहिए, यदि:

- आप **गंभीर रूप से गिर जाएँ या आपको सर में गंभीर चोट लग जाए**
- आप **गर्भवती हो जाती हैं** या गर्भवती होने की योजना बना रही हैं
- आपको कोई भी अन्य **असामान्य लक्षण दिखते हैं**

आपके प्रश्नों के उत्तर

क्या मैं पेट के अलावा अन्य स्थान पर इंजेक्शन ले सकता / सकती हूँ?

आपको अपनी नर्स या चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

मुझे अपनी उपयोग की गई सिरिंजों का क्या करना चाहिए?

प्रयुक्त सिरिंजों को, सुई नीचे की ओर करके, आपको दिए गए SHARPS (शार्प्स) संग्रह बिन में डाल दें।

इसे हमेशा बच्चों की पहुँच से दूर रखें।

जब यह पूरा भर जाए, तब अपनी नर्स या चिकित्सक से पूछें कि आगे क्या करना है। इसे **कभी भी अपने अन्य घरेलू कचरे के साथ न फेंके।**

मुझे CLEXANE की सिरिंजें कहाँ रखनी चाहिए?

अप्रयुक्त सिरिंजों को बच्चों की पहुँच से दूर एक सुरक्षित स्थान में रखा जाना चाहिए। उन्हें कमरे के तापमान (लगभग 22°C) पर और प्रकाश और नमी से दूर रखें।

यदि सिरिंज में हवा का बुलबुला है तो मुझे क्या करना चाहिए?

आपकी CLEXANE सिरिंज में हवा का बुलबुला हो सकता है। यह सामान्य बात है और इंजेक्शन लेने से पहले आपको हवा का बुलबुला निकालने के लिए कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं हैं।

यदि मुझे लगता है कि मैंने बहुत अधिक CLEXANE लगा ली है, तो मुझे क्या करना चाहिए?

आपको अपनी नर्स या चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

यदि मेरा इंजेक्शन छूट जाए, तो मुझे क्या करना चाहिए?

आप को अपनी नर्स या चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

मैं CLEXANE के बारे में अधिक जानकारी कैसे प्राप्त कर सकता / सकती हूँ?

आपको अपनी नर्स या चिकित्सक से पूछना चाहिए। वैकल्पिक रूप से, घनास्त्रता और CLEXANE के बारे में अधिक जानकारी के लिए आप www.vtematters.co.uk/patient पर जाना पसंद कर सकते हैं।

www.vtematters.co.uk/patient

मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं इंजेक्शन लगा चुका/चुकी हूँ या नहीं?

इस पुस्तिका के पीछे एक जाँचसूची चार्ट दिया गया है। जब आप अपना इंजेक्शन लगा चुके हों, तब आपको यह लिखने से मदद मिल सकती है। इससे आपको हिसाब रखने में सहायता मिलेगी, ताकि आप अपनी दवा की सही खुराक ले सकें।

अपने इंजेक्शनों के विवरण लिखें

	दिन/तारीख	समय	इंजेक्शन का स्थान
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

अपने इंजेक्शनों के विवरण लिखें

	दिन/तारीख	समय	इंजेक्शन का स्थान
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

अपने इंजेक्शनों के विवरण लिखें

	दिन/तारीख	समय	इंजेक्शन का स्थान
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			

अपने इंजेक्शनों के विवरण लिखें

	दिन/तारीख	समय	इंजेक्शन का स्थान
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			

टिप्पणियां

इस पुस्तिका में दी गई जानकारी का उद्देश्य आपकी नर्स या चिकित्सक के परामर्श का स्थान लेना नहीं है।

यदि आपके कोई प्रश्न हैं या आप इस बारे में अनिश्चित हैं कि CLEXANE® का इंजेक्शन कैसे लगाएं, तो आपकी नर्स या चिकित्सक आपकी सहायता करेंगे।

Sanofi, 410 Thames Valley Park Drive, Reading, Berkshire,
RG6 1PT, UK

CLEXANE® की आपूर्ति sanofi [सैनोफी] करती है

MAT-GB-2001490(v1.0) | बनाने की तारीख, निर्माण की तारीख: अगस्त 2020