

# Pag-iwas sa mga dugo na kumbinasyon sa bahay



Mga ehersisyo sa bukong-bukong at kompresyon upang bawasan ang panganib ng mga dugo na lumbago pagkatapos ng operasyon.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang mga dugo na bumubuo ng mga daanan (deep vein thrombosis, o DVT) sa mga ugat ng binti ay kadalasang pinag-uusapan pagkatapos ng operasyon sa balikat at tuhod. Ang panganib pagkatapos ng operasyon sa itaas na bahagi ng katawan ay mas mababa, ngunit hindi zero: ang paggamit ng sling at paggalaw na mas kaunti kaysa karaniwan ay sapat upang itaas ito. Ang ilang simpleng gawi sa bahay ay panatilihin ang panganib sa kung saan ito dapat.

## Bakit patulad may ilang panganib ang operasyon sa itaas na bahagi ng katawan

Pagkatapos ng operasyon sa balikat o siko, madalas na mas limitado ang iyong galaw sa unang isang o dalawang linggo. Maaaring matulog ka nang nakatayo sa upuan, mas kaunti ang paglalakad, at iwasan ang mahabang paglalakbay. Ang pag-upo nang tahimik ay nagpapabagal sa daloy ng dugo sa iyong mga ugat sa binti, at ito ang pangunahing dahilan kung bakit mas malamang na mabuo ang dugo.

May ilang mga bagay na nagpapataas pa sa basehang panganib: isang nakaraang DVT o pulmonary embolism, malakas na pamilyar na kasaysayan ng pagkabuo ng dugo, paggamit ng combined oral contraceptive pill o hormone replacement therapy, kamakailang mahabang paglalakbay, pagsusuka, obesity, at ilang mga kondisyon sa kalusugan kabilang ang kanser at inflammatory bowel disease. Kung mayroon man sa mga ito ang iyong sarili, maaaring partikular na inirerekomenda ng iyong doktor ang mga gamot na nagpapapayat ng dugo o mga inyeksyon; sundin ang payong iyon nang eksakto.

## Mga maaari mong gawin araw-araw

---

Karamihan sa mga pasyente ay hindi nangangailangan ng gamot na nagpapapayat ng dugo pagkatapos ng operasyon sa itaas na bahagi ng katawan. Ang mga sumusunod na pang-araw-araw na gawi ay karaniwang sapat:

- **Magpatuloy sa paglalakad.** Mas mainam ang limang maikling paglalakad sa loob ng bahay kaysa sa isang mahabang paglalakad. Layuning gumalaw bawat oras na gising ka, kahit para lang sa pagpunta sa kettle.
- **Madalas na gumalaw ang iyong mga bukong-bukong.** Habang nakaupo, itaas at ibaba ang iyong mga daliri ng paa nang dalawampu na beses bawat oras. Ito ay nagpapadala ng dugo mula sa mga ugat ng binti.
- **Uminom ng tubig.** Dalawang litro bawat araw. Ang dehydration ay nagpapapalapot ng dugo; ang mga gamot sa sakit at ang pagbaba ng gutom ay nagdudulot ng mas kaunting pag-inom kaysa sa karaniwan.
- **Iwasan ang mahabang pag-upo nang nakasabit ang mga paa,** at huwag umupo sa recliner na may malakas na pindot sa ilalim ng mga tuhod.
- **Iwasan ang mahahabang paglipad** ng hindi bababa sa dalawang linggo pagkatapos ng malaking operasyon kung maaari. Kung kailangan mong lumipad, maglakad sa pasilyo bawat oras at magsuot ng compression stockings.

Ang pag-iinom ng sigarilyo ay malaki ang tinitirang panganib ng pagkabuo ng dugo; kung itigil mo na ito para sa operasyon, ito ay isang mahusay na pagkakataon upang patuloy itong itigil.

## Mga senyales ng babala – tawagan kami o pumunta sa emergency department

---

- **Nagiging masakit, pamamaga, mainit, o pamumula sa isang binti** kumpara sa kabilang panig
- **Biglaang hirap sa paghinga, sakit sa dibdib, o pagtutuka ng dugo:** pumunta agad sa emergency department, maaaring ito ay dugo na klot sa бага (pulmonary embolism)
- **Pagkahilo o pagkabangon** kasama ng anumang sa itaas

Huwag hintayin ang iyong follow-up appointment kung mangyari ang anumang sa mga ito. Kung maagang gamutin, napaka-manageable ng mga dugo na klot; kung huli, maaari itong maging mapanganib.