

ਘਰ 'ਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਲਿਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਟੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਦਬਾਅ।

Kieran Hirpara © ④ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਪਿੰਜਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਛੱਕੇ (ਡੀਪ ਵੇਨ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ, ਜਾਂ DVT) ਦੀ ਚਰਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿੱਕ-ਘੁਟਣ ਅਤੇ ਘੁਟਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ੀਰੋ ਨਹੀਂ: ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਆਦਤਾਂ ਇਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਉਸੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਸਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਹੈ

ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਕੁਹਣੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀ ਹਫ਼ਤਾ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੇ ਸੌ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਘੱਟ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਥਿਰ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਧੀਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਉਹ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਛੱਜਣ (clot) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਬੇਸਲਾਈਨ ਜੋਖਮ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਪਿਛਲਾ ਡੀ.ਵੀ.ਟੀ (DVT) ਜਾਂ ਫੁਫ਼ਫੁਸੀ ਦਾ ਥਰੋਮਬੋਐਮਬੋਲਿਜ਼ਮ (pulmonary embolism), ਖੂਨ ਦੇ ਛੱਜਣ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਕੰਬਾਈਨਡ ਔਰਲ ਕੰਟਰਾਸੈਪਟਿਵ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ, ਹਾਲ ਹੀ ਦੀ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ, ਸਿਗਰਤ ਪੀਣਾ, ਮੋਟਾਪਾ, ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਬੋਵਲ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਭਾਅ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਚੱਲਦੇ ਰਹੋ।** ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪੰਜ ਛੋਟੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਚਾਲ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਜਾਗਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਚਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਚਾਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

- **ਆਪਣੇ ਟੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹਿਲਾਓ।** ਬੈਠੇ ਹੋਏ, ਹਰ ਘੰਟੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਿੰਜਣ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
- **ਪਾਣੀ ਪੀਓ।** ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਲੀਟਰ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਖੂਨ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ; ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਦੀ ਘਾਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵੱਲ ਖੱਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੱਬੇ ਮੋੜ ਕੇ ਨਾ ਬੈਠੋ,** ਅਤੇ ਟੱਬਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਵਾਲੀ ਰਿਕਲਾਈਨਰ ਚੇਅਰ 'ਤੇ ਨਾ ਬੈਠੋ।
- **ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੱਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਲੰਬੀ ਉਡਾਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਡਾਣ ਭਰਨੀ ਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਏਅਰਕਰਾਫ਼ਟ ਦੇ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵਾਲੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲੋ ਅਤੇ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਮੋਜ਼ੇ ਪਹਿਨੋ।

ਸਿਗਰਤ ਪੀਣਾ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੜ ਬਣਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ।

ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣ — ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅਤਿ-ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਵਿਭਾਗ (emergency department) ਜਾਓ

- **ਇੱਕ ਪਿੱਠੀ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਸੁੱਜਣਾ, ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਲਾਲ ਹੋਣਾ** ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ
- **ਅਚਾਨਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁਖਣਾ ਜਾਂ ਖੂਨ ਕੱਢਣਾ:** ਸਿੱਧਾ ਅਤਿ-ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਵਿਭਾਗ (emergency department) ਜਾਓ, ਇਹ ਫੇਫੜੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ (pulmonary embolism) ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- **ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ** ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ

ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।