



گھرمیں خون کے جمنے کی روک تھام

آپریشن کے بعد خون کے جمنے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے ٹخنوں کی مشقیں اور کمپریشن۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

ٹانگوں کی رگوں میں خون کے جمنے (گہری رگ تھرومبوسس، یا ڈی وی ٹی) کے بارے میں اکثر ہپ اور گھٹنے کی سرجری کے بعد بات کی جاتی ہے۔ اوپری ٹانگوں کی سرجری کے بعد خطرہ بہت کم ہے، لیکن صفر نہیں ہے: ایک پھانسی میں رہنا اور معمول سے کم حرکت کرنا اسے اوپر دھکیلنے کے لئے کافی ہے۔ گھرمیں چند سادہ عادات اس خطرے کو برقرار رکھتی ہیں جہاں اسے ہونا چاہئے۔

اوپری ٹانگوں کی سرجری میں اب بھی کچھ خطرہ کیوں ہوتا ہے

کندھے یا کہنی کی سرجری کے بعد آپ اکثر پہلے ایک یا دو ہفتے تک کم متحرک رہتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] خاموشی سے بیٹھنے سے آپ کی ٹانگوں کی رگوں میں خون کا بہاؤ سست ہو جاتا ہے، اور یہی وہ اہم چیز ہے جس کی وجہ سے جمنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

کچھ چیزیں بنیادی خطرے کو مزید بڑھاتی ہیں: پچھلا ڈی وی ٹی یا پلمونری ایمبولیزم، خرگوش کی ایک مضبوط خاندانی تاریخ، مشترکہ زبانی مانع حمل گولی یا ہارمون متبادل تھراپی، حالیہ طویل فاصلے کا سفر، تمباکو نوشی، موٹاپا، اور کیمنسر اور سوزش آنتوں کی بیماری سمیت کچھ طبی حالتیں۔ اگر ان میں سے کوئی بھی آپ پر لاگو ہوتا ہے تو، آپ کے سرجن نے خون کو پتلا کرنے والی گولیاں یا انجیکشن کی خاص طور پر سفارش کی ہوگی۔ اس مشورے پر سختی سے عمل کریں۔

آپ ہر روز کیا کر سکتے ہیں

زیادہ تر مریضوں کو اوپری ٹانگوں کے آپریشن کے بعد خون کو پتلا کرنے والی دوائیوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ مندرجہ ذیل حفاظتی عادات عام طور پر کافی ہیں:

- چلتے رہو۔ گھر کے ارد گرد پانچ مختصر واک ایک طویل ایک سے بہتر ہیں۔ ہر ایک گھٹنے میں حرکت کی کوشش کریں، یہاں تک کہ اگر یہ صرف پانی پینے کے لیے ہو۔
- اپنی ٹخنوں کو اکثر حرکت دیں۔ بیٹھنے کے دوران ہر گھٹنے میں اپنی انگلیوں کو اوپر نیچے یس بار کریں یہ خون کو پچھڑے کی رگوں سے باہر پمپ کرتا ہے۔
- پانی پینا۔ دن میں دو لیٹر۔ پانی کی کمی خون کو موٹا کرتی ہے۔ درد کی دوائیں اور بھوک میں کمی دونوں ہی آپ کو معمول سے کم پینے پر مجبور کرتی ہیں۔

طویل عرصے کے لئے کراس ٹانگوں کے ساتھ نہیں بیٹھتے، اور گھٹنوں کے نیچے مضبوط دباؤ کے ساتھ ایک recliner میں نہیں بیٹھتے۔
طویل فاصلے کی پروازوں سے گریز کریں اگر آپ کر سکتے ہیں تو بڑی سرجری کے بعد کم از کم دو ہفتوں تک۔ اگر آپ کو اڑنا ہے تو، ہر گھنٹے میں گلیارے میں چلیں اور کمپریشن جرابیں پہنیں۔

تبنا کو نوشی ڈرامائی طور پر جلن کا خطرہ بڑھاتی ہے۔ اگر آپ نے آپریشن کے لئے رکنا چھوڑ دیا ہے، تو یہ جاری رکھنے کے لئے ایک بہترین ونڈو ہے۔

انتباہی علامات ہمیں کال کریں یا ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں

ایک ہچکڑا درد، سوجن، گرم یا سرخ ہو جاتا ہے دوسری طرف کے مقابلے میں
سانس کی اچانک کمی، سینے میں درد، یا خون کی کھانسی: براہ راست ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں، یہ پھیپھڑوں میں لٹک سکتا ہے
(پلمونری ایمبولیزم)
چکر آنا یا بے ہوش ہونا مندرجہ بالا میں سے کسی کے ساتھ

اگر ان میں سے کچھ بھی ہوتا ہے تو اپنی فالو اپ پائنٹمنٹ کا انتظار نہ کریں۔ ابتدائی علاج سے خون کے جمنے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ دیر سے علاج نہ کیا جائے تو یہ خطرناک ہو سکتا ہے۔