CQ HAND + UPPER LIMB
SPECIALIST ORTHOPAEDIC SURGEON

PATIENT INFORMATION

Ngăn ngừa cục máu đông tại nhà

Các bài tập mắt cá chân và chườm nén để giảm nguy cơ hình thành cục máu đông sau phẫu thuật.

Kieran Hirpara CC BY NC SA 4.0

Trang này được dị ch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Các cục máu đông trong tĩnh mạch chân (huyết khối tĩnh mạch sâu, hay DVT) thường được thảo luận nhiều nhất sau phẫu thuật hông và gối. Nguy cơ sau phẫu thuật chi trên thấp hơn nhiều, nhưng không bằng không: việc đeo nạng và vận động ít hơn bình thường cũng đủ làm tăng nhẹ nguy cơ này. Một vài thói quen đơn giản tại nhà sẽ giúp duy trì nguy cơ này ở mức độ phù hợp.

Tại sao phẫu thuật chi trên vẫn tiềm ẩn một số nguy cơ

Sau phẫu thuật vai hoặc khuỷu tay, bạn thường giảm khả năng vận động trong khoảng một đến hai tuần đầu. Bạn có thể ngủ ở tư thế ngồi trong ghế, đi lại ít hơn và tránh các chuyến đi xa. Việc ngồi yên làm chậm dòng chảy của máu trong các tĩnh mạch chân, và đây là yếu tố chính làm tăng khả năng hình thành cục máu đông.

Một số yếu tố làm tăng thêm nguy cơ nền: tiền sử huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT) hoặc thuyên tắc phổi, tiền sử gia đình mạnh về cục máu đông, việc sử dụng thuốc tránh thai kết hợp hoặc liệu pháp hormone thay thế, gần đây đã đi du lịch đường dài, hút thuốc, béo phì và một số tình trạng bệnh lý bao gồm ung thư và bệnh viêm ruột. Nếu bất kỳ yếu tố nào trong số này áp dụng cho bạn, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đã đặc biệt kê đơn thuốc làm loãng máu hoặc tiêm; hãy tuân thủ lời khuyên đó một cách chính xác.

Những việc bạn có thể làm mỗi ngày

Hầu hết bệnh nhân không cần dùng thuốc làm loãng máu sau phẫu thuật chi trên. Các thói quen bảo vệ dưới đây thường là đủ:

- **Tiếp tục đi bộ.** Năm lần đi bộ ngắn quanh nhà tốt hơn một lần đi bộ dài. Hãy nhắm đến việc vận động mỗi giờ khi bạn thức, ngay cả khi chỉ là đi đến ấm đun nước.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

- **Thường xuyên vận động mắt cá chân.** Trong khi ngồi, hãy gập và duỗi ngón chân lên xuống hai mươi lần mỗi giờ. Điều này giúp đẩy máu ra khỏi các tĩnh mạch bắp chân.
- **Uống nước.** Hai lít mỗi ngày. Mất nước làm đặc máu; các loại thuốc giảm đau và sự giảm cảm giác đói đều khiến bạn uống ít hơn bình thường.
- **Không ngồi bắt chéo chân trong thời gian dài,** và không ngồi trên ghế bành có áp lực mạnh dưới đầu gối.
- **Tránh các chuyến bay đường dài** ít nhất hai tuần sau phẫu thuật lớn nếu có thể. Nếu bắt buộc phải bay, hãy đi lại dọc lối đi mỗi giờ và mặc tất ép.

Hút thuốc làm tăng đáng kể nguy cơ hình thành cục máu đông; nếu bạn đã ngừng hút để chuẩn bị cho cuộc phẫu thuật, đây là cơ hội tốt để duy trì việc không hút thuốc.

Dấu hiệu cảnh báo – gọi cho chúng tôi hoặc đến khoa cấp cứu

- **Một bên bắp chân trở nên đau, sưng, nóng hoặc đỏ** so với bên còn lại
- **Khó thở đột ngột, đau ngực hoặc ho ra máu:** đi thẳng đến khoa cấp cứu, đây có thể là cục máu đông ở phổi (thuyên tắc phổi)
- **Chóng mặt hoặc ngất xỉu** kèm theo bất kỳ triệu chứng nào nêu trên

Đừng đợi đến cuộc hẹn tái khám nếu bất kỳ triệu chứng nào trong số này xảy ra. Nếu được điều trị sớm, cục máu đông rất dễ kiểm soát; nếu để muộn, chúng có thể trở nên nguy hiểm.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au