

घर पर खून के थक्के बनने से रोकना

सर्जरी के बाद खून के थक्कों का जोखिम कम करने के लिए टखने की एक्सरसाइज़ और दबाव (कम्पेशन)।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

पैर की शिराओं में खून के थक्कों (डीप वेन थ्रोम्बोसिस (पैर की गहरी शिरा में खून का थक्का), या डीवीटी) की चर्चा सबसे ज़्यादा कूल्हे और घुटने की सर्जरी के बाद होती है। ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) की सर्जरी के बाद इसका जोखिम बहुत कम होता है, लेकिन शून्य नहीं: स्लिंग में रहना और सामान्य से कम चलना-फिरना इसे थोड़ा बढ़ाने के लिए काफ़ी है। घर पर कुछ आसान आदतें इस जोखिम को वहीं रखती हैं जहां इसे होना चाहिए।

ऊपरी अंग की सर्जरी में भी कुछ जोखिम क्यों रहता है

कंधे या कोहनी की सर्जरी के बाद, पहले एक-दो सप्ताह आप अक्सर कम चल-फिर पाते हैं। हो सकता है आप कुर्सी पर सीधे बैठकर सोएं, कम चलें, और लंबे समय के लिए बाहर जाने से बचें। स्थिर बैठे रहने से आपके पैरों की शिराओं में खून का बहाव धीमा हो जाता है, और यही मुख्य चीज़ है जो थक्का बनने की संभावना बढ़ाती है।

कुछ चीज़ें इस बुनियादी जोखिम को और बढ़ाती हैं: पहले कभी हुआ डीवीटी या फेफड़ों में खून का थक्का (पल्मोनरी एम्बोलिज़्म), परिवार में थक्कों का मज़बूत इतिहास, कम्बाइंड गर्भनिरोधक गोली (कम्बाइंड ओरल कॉन्ट्रासेप्टिव पिल) या हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी, हाल ही में की गई लंबी दूरी की यात्रा, धूम्रपान, मोटापा, और कुछ बीमारियां, जिनमें कैंसर और आंतों की सूजन वाली बीमारी (इन्फ्लेमेटरी बाउल डिज़ीज़) शामिल हैं। अगर इनमें से कोई भी बात आप पर लागू होती है, तो हो सकता है आपके सर्जन ने खास तौर पर खून पतला करने वाली गोलियां या इंजेक्शन सुझाए हों; उस सलाह का ठीक-ठीक पालन करें।

आप रोज़ क्या कर सकते हैं

ज़्यादातर मरीज़ों को ऊपरी अंग की सर्जरी के बाद खून पतला करने वाली दवा की ज़रूरत नहीं होती। नीचे दी गई बचाव वाली आदतें आम तौर पर काफ़ी होती हैं:

- **चलते रहें।** एक लंबी सैर से बेहतर है घर के अंदर पांच छोटी-छोटी सैर। जागते समय हर घंटे कुछ चलने-फिरने का लक्ष्य रखें, भले ही वह सिर्फ़ केतली तक जाना हो।

- **अपने टखनों को बार-बार हिलाएं।** बैठे हुए, हर घंटे बीस बार अपने पैरों के पंजों को ऊपर और नीचे करें। इससे पिंडली की शिराओं से खून बाहर पंप होता है।
- **पानी पिएं।** दिन में दो लीटर। पानी की कमी से खून गाढ़ा हो जाता है; दर्द की दवाएं और कम भूख, दोनों की वजह से आप सामान्य से कम पीने लगते हैं।
- **लंबे समय तक पालथी मारकर (या एक पैर पर दूसरा पैर चढ़ाकर) न बैठें,** और ऐसी रिक्लाइनर कुर्सी पर न बैठें जिसमें घुटनों के नीचे ज़्यादा दबाव पड़ता हो।
- बड़ी सर्जरी के बाद, हो सके तो कम से कम दो सप्ताह तक **लंबी दूरी की हवाई यात्रा से बचें।** अगर आपको उड़ान भरनी ही पड़े, तो हर घंटे विमान के गलियारे में चलें और कम्प्रेसन स्टॉकिंग (दबाव वाले मोड़े) पहनें।

धूम्रपान थक्के का जोखिम बहुत ज़्यादा बढ़ा देता है; अगर आपने ऑपरेशन के लिए इसे छोड़ा है, तो इसे छोड़े रखने का यह बहुत अच्छा मौका है।

चेतावनी संकेत — हमें फ़ोन करें या इमरजेंसी विभाग जाएं

- **एक पिंडली में दूसरी तरफ़ की तुलना में दर्द, सूजन, गर्माहट या लाली हो जाए**
- **अचानक सांस फूलना, सीने में दर्द, या खांसी में खून आना:** सीधे इमरजेंसी विभाग जाएं, यह फेफड़ों में खून का थक्का (पल्मोनरी एम्बोलिज़्म) हो सकता है
- **ऊपर दी गई किसी भी बात के साथ चक्कर आना या बेहोश होना**

अगर इनमें से कुछ भी हो, तो अपने फॉलो-अप अपॉइंटमेंट का इंतज़ार न करें। जल्दी इलाज हो तो खून के थक्के बहुत हद तक संभाले जा सकते हैं; देर होने पर वे खतरनाक हो सकते हैं।