

# வீட்டில் இரத்தக் கட்டிகளைத் தடுப்பது

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இரத்த உறைவு ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க கணுக்கால் பயிற்சிகள் மற்றும் அழுத்தம்.

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

கால் நரம்புகளில் இரத்த உறைவு (ஆழமான நரம்பு த்ரோம்போசிஸ், அல்லது டி. வி. டி) இடுப்பு மற்றும் முழங்கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அடிக்கடி விவாதிக்கப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சை மிகவும் குறைவாக உள்ளது, ஆனால் பூஜ்ஜியமாக இல்லைஃ ஒரு ஸ்லிங்கில் இருப்பது மற்றும் குறைவாக நகரும் வீட்டில் சில எளிய பழக்கவழக்கங்கள் அந்த ஆபத்து இருக்க வேண்டிய இடத்தில் உள்ளது.

## மேல் கால் அறுவை சிகிச்சை ஏன் இன்னும் சில அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளது

தோள்பட்டை அல்லது முழங்கை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் ஒரு நாற்காலியில் நிமிர்ந்து தூங்கலாம், குறைவாக நடக்கலாம், உட்கார்ந்திருப்பது உங்கள் கால் நரம்புகளில் இரத்த ஓட்டத்தை குறைக்கிறது, மேலும் இது இரத்த உறைவு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது.

ஒரு சில விஷயங்கள் அடிப்படை அபாயத்தை மேலும் அதிகரிக்கின்றனஃ முந்தைய டிவிடி அல்லது நுரையீரல் புற்றுநோய், கட்டிகள் ஒரு வலுவான குடும்ப வரலாறு, கருத்தடை மாத்திரை அல்லது ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை, சமீபத்திய நீண்ட தூர பயணம், புகைபிடித்தல், உடல் பருமன் மற்றும் புற்றுநோய் உள்ளிட்ட சில மருத்துவ நிலைமைகள் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று உங்களுக்கு பொருந்தினால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் குறிப்பாக இரத்தத்தை மெல்லியதாக்கும் மாத்திரைகளை பரிந்துரைத்திருக்கலாம் அல்லது இந்த ஆலோசனையை கண்டிப்பாக பின்பற்றவும்.

# நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் என்ன செய்ய முடியும்

பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு இரத்தத்தை கரைக்கும் மருந்துகள் தேவையில்லை பின்வரும் பாதுகாப்பு பழக்கவழக்கங்கள் பொதுவாக போதுமானவை:

- **தொடர்ந்து நடக்க.** வீட்டை சுற்றி ஐந்து குறுகிய நடைகள் விட நல்லது நீங்கள் விழித்திருக்கும் ஒவ்வொரு மணி நேரமும் இயக்கத்தை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள், அது வெறும் கொதிகலன் தான்.
- **உங்கள் கணுக்கால் அடிக்கடி நகர்த்த.** உட்கார்ந்திருக்கும்போது, உங்கள் கால்விரல்களை மேலே சுட்டிக்காட்டி, ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் இருபது முறை கீழே இறங்குகிறது. இது கன்றுக்குட்டியிலிருந்து இரத்தத்தை வெளியேற்றும் நரம்புகள்.
- **தண்ணீர் குடிக்கவும்.** ஒரு நாளைக்கு இரண்டு லிட்டர். நீரிழப்பு இரத்தத்தை அடர்த்தி செய்கிறது; வலி மருந்துகள் மற்றும் பசியின்மை இரண்டும் உங்களை நோக்கி தள்ளுகின்றன வழக்கத்தை விட குறைவாக குடிப்பது.
- **நீண்ட நேரம் குறுக்கு கால்களுடன் உட்கார வேண்டாம்,** மற்றும் ஒரு உட்கார வேண்டாம் முழங்கால்கள் கீழ் வலுவான அழுத்தம் கொண்டு recliner.
- **நீண்ட தூர விமானங்களைத் தவிர்க்கவும்** குறைந்தது இரண்டு வாரங்களுக்கு பிறகு பெரிய உங்களால் முடிந்தால் அறுவை சிகிச்சை. நீங்கள் பறக்க வேண்டும் என்றால், ஒவ்வொரு மணி நேரம் இடைகழிக்கு நடக்க மற்றும் சுருக்க சாக்ஸ் அணியுங்கள்.

புகைபிடித்தல் கணிசமாக இரத்த உறைவு அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது; செயல்பாடு, இந்த தொடர ஒரு பெரிய ஜன்னல் உள்ளது.

## எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் எங்களை அழைக்கவும் அல்லது அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்கு செல்லவும்

- ஒரு கன்றுக்குட்டி வலி, வீக்கம், வெப்பம் அல்லது சிவப்பு நிறமாக மாறுகிறது ஒப்பிடும்போது மறுபக்கம்
- திடீரென மூச்சுத் திணறல், மார்பு வலி, அல்லது இரத்தம் உமிழும் இருமல்: போ உடனடியாக அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்கு, இது நுரையீரலில் கட்டி இருக்கலாம் (புளுமோனரி எம்போலிசம்)
- தலைச்சுற்றல் அல்லது மயக்கம் மேற்கண்டவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று

இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று நடந்தால், உங்களது அடுத்த சந்திப்பிற்காக காத்திருக்க வேண்டாம். ஆரம்பத்தில் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டால், இரத்தக் கட்டிகள் மிகவும் கையாளக்கூடியவை; தாமதமாக விட்டுவிடப்பட்டால், அவை அபாயகரமானதாக மாறும்.