



گھر پر خون کے لو تھڑوں سے بچاؤ

سرجری کے بعد خون کے لو تھڑوں کا خطرہ کم کرنے کے لیے ٹخنے کی ورزشیں اور دباؤ والے موزے۔

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۔

ٹانگ کی گہری رگوں میں خون کے لو تھڑوں (deep vein thrombosis, DVT) کی بات زیادہ تر کو لمبے اور گھٹنے کی سرجری کے بعد کی جاتی ہے۔ بازو اور ہاتھ (upper limb) کی سرجری کے بعد خطرہ بہت کم ہے، لیکن صفر نہیں: سلنگ میں ہونا اور معمول سے کم چلنا پھرنا اسے ٹھوڑا بڑھانے کے لیے کافی ہے۔ گھر پر چند آسان عادتیں اس خطرے کو وہیں رکھتی ہیں جہاں اسے ہونا چاہیے۔

بازو اور ہاتھ کی سرجری میں پھر بھی کچھ خطرہ کیوں ہے

کندھے یا کہنی کی سرجری کے بعد پہلے ایک دو ہفتے آپ اکثر کم چلتے پھرتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کرسی میں سیدھے بیٹھ کر سونیں، کم چلیں، اور لمبے باہر جانے سے گریز کریں۔ سکت بیٹھے رہنے سے ٹانگ کی رگوں میں خون کا بہاؤ سست ہو جاتا ہے، اور یہی وہ اصل چیز ہے جو لو تھڑا بننے کا امکان بڑھاتی ہے۔

چند چیزیں بنیادی خطرے کو مزید بڑھاتی ہیں: پہلے کبھی ٹانگ کی گہری رگ میں لو تھڑا (DVT) یا پھیپھڑوں میں خون کا لو تھڑا (pulmonary embolism) ہو چکا ہو، خاندان میں خون کے لو تھڑوں کی نمایاں تاریخ (strong family history)، دو بار مومنوں والی مانع حمل گولی (combined pill) یا بار مومن ریپیٹسمنٹ ٹھہراپی (HRT)، حال ہی میں لمبا سفر، تمباکو نوشی، موٹاپا، اور بعض بیماریاں جن میں کینسر اور آنتوں کی سوزش کی بیماری (inflammatory bowel disease) شامل ہیں۔ اگر ان میں سے کوئی بات آپ پر لاگو ہوتی ہے تو ہو سکتا ہے آپ کے سرجن نے خاص طور پر خون پتلا کرنے والی گولیاں یا انجکشن تجویز کیے ہوں؛ اس مشورے پر بالکل ٹھیک ٹھیک عمل کریں۔

آپ ہر روز کیا کر سکتے ہیں

بازو اور ہاتھ کی سرجری کے بعد زیادہ تر مریضوں کو خون پتلا کرنے والی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ نیچے دی گئی حفاظتی عادتیں عام طور پر کافی ہوتی ہیں:

- چلتے رہیں۔ گھر کے اندر پانچ چھوٹی سیر ایک لمبی سیر سے بہتر ہیں۔ جاگتے ہوئے ہر گھنٹے کچھ نہ کچھ حرکت کرنے کی کوشش کریں، چاہے صرف لیتلی تک جانا ہی کیوں نہ ہو۔
- اپنے ٹخنوں کو اکثر ہلاتیں۔ بیٹھے ہوئے، ہر گھنٹے میں میس بار اپنے پاؤں کی انگلیوں کو اوپر اور نیچے کریں۔ اس سے پنڈلی کے پچھلے حصے کی رگوں سے خون باہر پمپ ہوتا ہے۔

• پانی پیتیں۔ دن میں دو لیٹر۔ پانی کی کمی خون کو گاڑھا کر دیتی ہے؛ درد کش دوائیں اور کم بھوک دونوں آپ کو معمول سے کم پینے کی طرف لے جاتی ہیں۔

• لمبے وقت تک ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر نہ بیٹھیں، اور ایسی ریکلانر کرسی میں نہ بیٹھیں جو گھٹنوں کے نیچے زیادہ دباؤ ڈالے۔
• اگر ممکن ہو تو بڑی سرجری کے بعد کم از کم دو ہفتے تک لمبی پروازوں سے پرہیز کریں۔ اگر پرواز ضروری ہو تو ہر گھنٹے جہاز کی راہداری میں چلیں اور دباؤ والے موزے (compression stockings) پہنیں۔

• تمباکو نوشی لو تھڑوں کے خطرے کو بہت زیادہ بڑھا دیتی ہے؛ اگر آپ نے آپریشن کے لیے تمباکو نوشی چھوڑی ہے تو اسے جاری رکھنے کا یہ بہت اچھا موقع ہے۔

خطرے کی علامات – ہمیں فون کریں یا ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں

• ایک پنڈلی کا پچھلا حصہ دوسری طرف کے مقابلے میں دردناک، سوجا ہوا، گرم یا سرخ ہو جائے
• اچانک سانس پھولنا، سینے میں درد، یا کھانسی میں خون آنا؛ سیدھے ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، یہ پھیپھڑوں میں خون کا لو تھڑا (pulmonary embolism) ہو سکتا ہے

• اوپر دی گئی کسی بھی علامت کے ساتھ چکر آنا یا بے ہوش ہو جانا

• اگر ان میں سے کچھ بھی ہو تو اپنی اگلی طے شدہ ملاقات کا انتظار نہ کریں۔ جلد علاج ہو تو خون کے لو تھڑوں کو اچھی طرح سنبھالا جا سکتا ہے؛ دیر ہو جائے تو یہ خطرناک ہو سکتے ہیں۔