

ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ



(Reducing your risk of developing a blood clot)

DP01 v1.4 - ਨਵੰਬਰ 2026 ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ

ਫੀਡਬੈਕ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.aboutmyhealth.org ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸੀ www.patientfeedback.org 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

eidohealthcare.com



ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਜਖ਼ਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਗਹਿਰੀ ਨਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਬਣਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡੀਪ-ਵੇਨ ਥਰੋਮਬੋਸਿਸ (deep-vein thrombosis) (DVT) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਚੱਲੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ DVT ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, DVT ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦ, ਸੋਜਸ਼, ਤਾਪ ਅਤੇ ਲਾਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਲਮੋਨੇਰੀ ਇੰਬੋਲਿਜ਼ਮ (pulmonary embolism) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

DVT ਅਤੇ ਪਲਮੋਨੇਰੀ ਇੰਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਵੇਨਸ ਥਰੋਮਬੋਇੰਬੋਲਿਜ਼ਮ (venous thromboembolism) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਦੋਂ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ), ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀ ਅੰਦਰ ਜੰਮ ਜਾਣ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

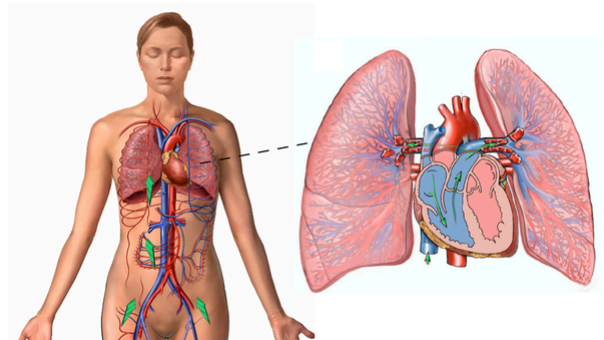
ਜੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਮੇਟਾਥੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ (ਸਰੀਰ ਸਕੋਰ 30 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ)।
- ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਜਲੀਕਿਰਤ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਥਰੋਮਬੋਫਿਲੀਆ)।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਜਾਂ ਜਲੂਣਕਾਰੀ (inflammatory) ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ DVT ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (hormone replacement therapy) (HRT) ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੇਬਾਈਟਸ (phlebitis) (ਨਸ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੀ ਜਲੂਣ) ਦੇ ਨਾਲ ਵੇਰੀਕੋਸ ਵੇਨਜ਼ (varicose veins) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਸੀਂ 3 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ 4 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਸਤੇ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ 90 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਡੂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚਲਦੀ ਹੈ।

ਪਲਮੋਨੇਰੀ ਐਂਬੋਲਿਜ਼ਮ



ਕਿਸੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਸਰਲ, ਅਸਰਦਾਰ, ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਯੰਤਰਿਕ ਇਲਾਜ

ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਬੋਲਿਜ਼ਮ-ਵਿਰੋਧੀ ਸਟੋਕਿੰਗਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਪੀੜਨ ਜਾਂ TED ਸਟੋਕਿੰਗਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਪਹਿਨੋ। ਇਹ ਕੱਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਟੋਕਿੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਮਾਪ ਲਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਵਾਯੂ-ਦਾਬ ਰਾਹੀਂ ਨਪੀੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਡੀਵਾਈਸਾਂ ਬਕਾਇਦਾ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਖੂਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਵਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਟੋਕਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਨਪੀੜਨ ਡੀਵਾਈਸਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ, ਛਾਲਿਆਂ (blisters) ਅਤੇ ਫੋੜਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਂ ਹੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ। ਜੋਖਮ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਖਰਾਬ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਪਿੰਜਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਬਾਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

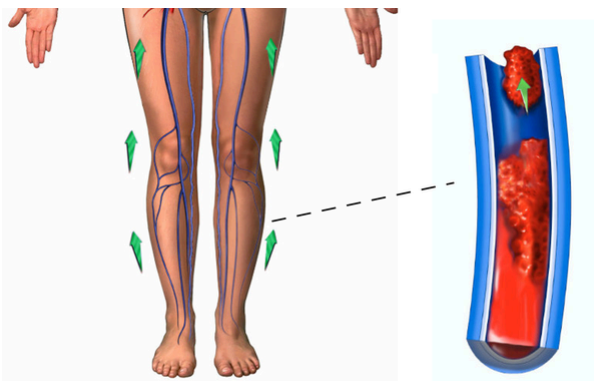
ਦਵਾਈ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ-ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਗਤਲੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਐਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮੌਖਿਕ (ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ) ਦਵਾਈ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਡੀਪ-ਵੇਨ ਥਰੋਮਬੋਸਿਸ



© EIDO Systems International

Illustrator: www.nucleusinc.com

ਮੇਰੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਓਨੇ ਕੁ ਵਾਰ ਤੁਰੇ-ਫਿਰੇ ਜਿੰਨੇ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰੌਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗਾ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਸਟੋਕਿੰਗ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀੜ, ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੀ ਸਤਹ ਦੇ ਲਾਗੇ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ DVT ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲਮੋਨੇਰੀ ਇੰਬੋਲਿਜ਼ਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਦੇ ਅੰਕੜੇ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਧਿਐਨਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡੈਟਾਬੇਸਾਂ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੁੱਕਵੇਂ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਸਮੀਖਿਆਕਰਤਾ

Simon Parsons (DM, FRCS)

ਚਿੱਤਰਕਾਰ

Medical Illustration Copyright © Nucleus Medical Art. All rights reserved.
www.nucleusinc.com