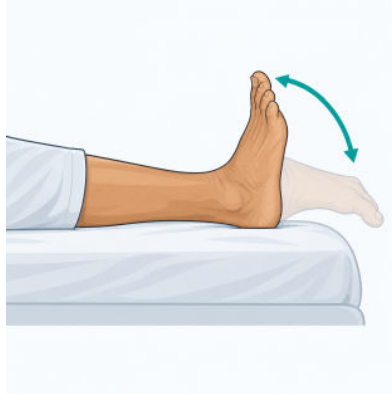


खून के थक्के से बचाव

ऑपरेशन, फ्रैक्चर, प्लास्टर या लंबी यात्रा के बाद



यह क्यों जरूरी है

जब पैर देर तक स्थिर रहता है, तो गहरी नसों में खून जम सकता है। इससे पैर में दर्द और सूजन होती है — और थक्के का टुकड़ा फेफड़ों तक पहुँच जाए तो जान का खतरा होता है। यह लगभग पूरी तरह रोका जा सकता है, वह भी आसान उपायों से।

टखने का व्यायाम — जागते समय हर घंटे करें

पंजे को नीचे की ओर दबाएँ, फिर उँगलियों को घुटने की तरफ खींचें। **जागते हुए हर घंटे 20 बार।** दोनों पैरों से करें, प्लास्टर वाले पैर से भी अगर उँगलियाँ खुली हों।

साथ ही जाँघ और कूल्हे की मांसपेशियों को हर घंटे 10 बार कसें और ढीला छोड़ें।

यह मामूली लगता है। पर यही सबसे असरदार उपायों में से एक है।

बाकी बातें

- **जितनी जल्दी और जितनी बार इजाजत हो, उठें और चलें।** शौचालय तक जाना भी गिना जाता है। दिनभर बैठे रहना ही असली समस्या है।
- **खूब पानी पिँएँ।** पानी की कमी से खून गाढ़ा होता है।
- **खून पतला करने का इंजेक्शन या गोली पूरे बताए दिनों तक लें** — अच्छा लगने तक नहीं।
- **दबाव वाले मोजे** दिए हों तो पहनें। सुबह उठने से पहले पहनें और बिना सिलवट के रखें — मुड़ा हुआ मोजा रस्सी की तरह कस देता है।
- **तंबाकू बंद करें।** लंबी यात्रा में हर 1-2 घंटे में उठकर चलें या गाड़ी रोकेँ।

तुरंत अस्पताल जाएँ अगर

पैर में: पिंडली में दर्द, छूने पर तकलीफ या ऐंठन • एक ही पैर में सूजन • लाली या गरमाहट • पिंडली का कड़ा और तना हुआ लगना

सीने में: अचानक सांस फूलना • सांस लेने पर बढ़ने वाला सीने का दर्द • खाँसी में खून • दिल का तेज धड़कना • बेहोशी

यह देखने का इंतजार न करें कि अपने आप ठीक हो जाएगा। सूजी और दर्द वाली पिंडली की मालिश बिल्कुल न करें।

