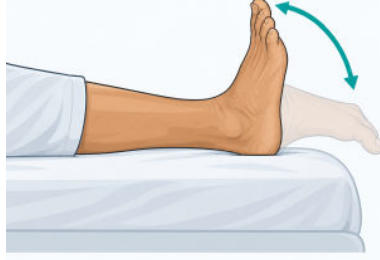


रक्ताच्या गाठीपासून बचाव

शस्त्रक्रिया, फ्रॅक्चर, प्लास्टर किंवा लांबच्या प्रवासानंतर



हे का महत्वाचे आहे

पाय बराच वेळ स्थिर राहिल्यास खोल नसांमध्ये रक्त गोठू शकते. त्यामुळे पायात दुखणे आणि सूज येते — आणि गाठीचा तुकडा फुफ्फुसांपर्यंत गेल्यास जीवघेणा ठरतो. हे जवळजवळ पूर्णपणे टाळता येते, तेही सोप्या उपायांनी.

घोठ्याचा व्यायाम — जागे असताना दर तासाला करा

पाऊल खाली दाबा, मग बोटे गुडघ्याकडे ओढा. **जागे असताना दर तासाला 20 वेळा.** दोन्ही पायांनी करा, प्लास्टर असलेल्या पायानेही जर बोटे मोकळी असतील.

तसेच मांडी आणि नितंबाचे स्नायू दर तासाला 10 वेळा आवळा आणि सैल सोडा.

हे किरकोळ वाटते. पण हाच सर्वात प्रभावी उपायांपैकी एक आहे.

इतर गोष्टी

- **जितक्या लवकर आणि जितक्या वेळा परवानगी असेल तितके उठा आणि चाला.** शौचालयापर्यंत जाणेही मोजले जाते. दिवसभर बसून राहणे हीच खरी अडचण आहे.
- **भरपूर पाणी प्या.** पाणी कमी झाल्यास रक्त घट्ट होते.
- **रक्त पातळ करण्याचे इंजेक्शन किंवा गोळी सांगितलेले पूर्ण दिवस घ्या** — बरे वाटेपर्यंत नाही.
- **दाब देणारे मोजे** दिले असल्यास घाला. सकाळी उठण्यापूर्वी घाला आणि सुरकुत्या न पडू देता ठेवा — गुंडाळलेला मोजा दोरीसारखा आवळतो.
- **तंबाखू बंद करा.** लांबच्या प्रवासात दर 1-2 तासांनी उठून चाला किंवा गाडी थांबवा.

लगेच रुग्णालयात जा, जर

पायात: पोटरीत दुखणे, हात लावल्यावर त्रास किंवा गोळा येणे · एकाच पायाला सूज · लालसरपणा किंवा उष्णता · पोटरी कडक व ताठ लागणे

छातीत: अचानक दम लागणे · श्वास घेताना वाढणारे छातीतले दुखणे · खोकल्यातून रक्त · हृदयाचे जलद ठोके · चक्कर येऊन पडणे

आपोआप बरे होईल का हे पाहण्याची वाट पाहू नका. मुजलेल्या व दुखणाऱ्या पोटरीला मालिश अजिबात करू नका.

