خون کا جمنا
الرٹ کارڈ

خون کا جمنا کیا ہے؟

یہ خون کی شریان میں، خاص طور سے ٹانگ کی، ایک لوتھڑا بن جاتا ہے، جو ٹوٹ کر پھیپھڑوں تک جا سکتا ہے۔ یہ جان لیوا ہو سکتا ہے۔

٦٠٪ خون کے جمنے کے واقعات **ہسپتال** میں یا داخلہ کے بعد ۹۰ **دنوں** کے اندر پیش آتے ہیں۔

خون کے جمنے کے حادثات بہت سنگین ہو سکتے ہیں - لیکن ان سے نمٹنے اور ان کی روک تھام میں مدد کرنے کے لئے مؤثر علاج موجود ہیں

خون کے جمنے کے آثار اور علامات

- ایک ٹانگ یا بازو میں سوجن یا درد
- ٹانگ یا بازو میں گرمی یا سرخی
- سانس لینے میں دشواری محسوس ہونا یا تیزی سے سانس لینا
- سینے میں درد (خاص طور سے گہری سانس لیتے وقت)
- کھانسی یا خون کی کھانسی آنا

اگر آپ ان میں کسی ایک یا اس زیادہ کے شکار ہیں، تو ممکن ہے کہ آپ کے اندر خون جم گیا ہو اور آپ کو فوری علاج کی ضرورت ہو

خون کے جمنے کا الرٹ کارڈ

میں اپنی مدد کرنے کے لئے کیا اقدامات کر سکتا ہوں؟

- آپ کے اندر خون کے جمنے کے خطرات کے بارے میں پوچھیں
  تاکہ جائزہ لیا جا سکے، بالخصوص اگر آپ زیادہ خطرے والے کسی گروپ میں شامل ہیں
  جو مخالف سمت میں درج ہیں
- چلیں اور حرکت کریں
  جتنا زیادہ ہو سکے
- مشروب زیادہ مقدار میں پیئیں
- اگر خون کے جمنے کا علاج کرنے یا روکنے کے لئے
  جرابیں یا دوائیں استعمال کرنے کی ہدایت دی گئی ہے
  تو ہدایات پر مکمل طور سے عمل کریں
- یاد رکھیں، زیادہ امکان یہ ہے کہ شریانوں میں خون کا جمنا
  ہسپتال میں داخل ہونے کے بعد ۹۰ دنوں کے اندر واقع ہوسکتا ہے
- اگر آپ کے اندر خون کے جمنے کی کوئی بھی علامات یا نشانیاں ہیں، تو
  فوری اقدام کریں اور طبّی مدد حاصل کریں

آپ کو **ہسپتال** میں خون کے جمنے کا زیادہ خطرہ ہے

H

بمقابلہ ہوائی جہاز **کے!**

کیا مجھے خطرہ ہے؟

آپ زیادہ خطرے میں ہو سکتے ہیں اگر آپ:

- ہسپتال میں داخل ہوئے ہیں اور گھر واپس جانے کے ۹۰ دنوں کے بعد تک
- آپ کو فعال کینسر ہے یا آپ کینسر کا علاج کروا رہے ہیں
- آپ حاملہ ہیں یا ٦ ہفتے سے کم عرصہ پہلے بچہ جنا ہے
- غیر متحرک ہوگئے ہیں (بستر پر ۳ دن سے زیادہ سے ہیں
  /مستقل ٦ گھنٹہ سے زائد کا سفر کیا ہے/یا لگ کاسٹ میں ہیں)

خطرہ اور بھی بڑھ سکتا ہے اگر آپ:

- آپ یا آپ کا کوئی قریبی رشتہ دار خون کے جمنے کا شکار ہو چکا ہے
- گزشتہ ۹۰ دنوں میں آپ کی سرجری ہوئی ہے
- آپ کو تھرمبوفیلیا (جمنے کا رجحان) ہے
- آپ اورل مانع حمل گولی یا ایچ آر ٹی کا استعمال کر رہی ہیں
- آپ کو دل، پھیپھڑوں یا سوزش کی بیماری ہے
- آپ کی عمر ٦٠ سال سے زیادہ ہے یا آپ کا زیادہ وزن ہے
- آپ کی ویریکوس (varicose) شریانیں ہیں جو سرخ اور زخم زدہ ہو جاتی ہیں