Pag-iwas sa Pamumuo ng Dugo Kapag Nasa Bahay
Preventing Blood Clots at Home

Maaari mong iwasan ang pamumuo ng dugo kung:

- Magsusuot ka ng mga damit, medyas, o stockings na maluwag
- Itataas mo nang madalas ang iyong mga binti nang 6 na pulgada ang taas mula sa iyong puso
- Magsusuot ka ng espesyal na stockings (tinatawag na compression stockings) kapag iminungkahi ito ng iyong duktor
- Gagawin mo ang mga ehersisyo na ibinigay sa iyo ng iyong duktor
- Madalas mong babaguhin ang iyong posisyon, lalo na sa oras ng mahabang pagbibiyahe
- Hindi ka tatayo o uupo nang higit sa 1 oras
- Kakain ka ng kaunting maalat na pagkain
- Susubukan mong hindi bungguin o tamaan ang iyong mga binti at kapag hindi mo idinekwatro ang mga ito
- Hindi ka gagamit ng mga unan sa ilalim ng iyong mga tuhod
- Itataas mo ang ibabang bahagi ng iyong kama ng 4 hanggang 6 na pulgada gamit ang mga bloke o mga libro
- Iinumin mo lahat ng mga gamot na inireseta ng duktor para sa iyo

Manatiling aktibo! Ang pananatiling aktibo at paggalaw-galaw ay maaaring makatulong upang makaiwas sa pamumuo ng dugo.

Maaaring mayroon kang pamumuo ng dugo kung nakakaramdam ka ng:

- Panibagong pamamaga sa iyong braso o binti
- Pamumula ng balat
- Pamamaga o pananakit ng braso o binti
- Mainit na bahagi sa iyong binti
- Bahagyang lagnat

Tawagan kaagad ang iyong duktor kung mayroon ka ng alinman sa mga sintomas na ito.

Ang pamumuo ng dugo ay maaaring umabot na sa iyong mga baga kung bigla kang nakaranas ng:

- Hirap sa paghinga
- Pananakit ng dibdib
- Mabilis na tibok ng puso
- Pagkahimatay
- Pag-ubo nang mayroon o walang dugo

Tawagan kaagad ang 911 kung nararanasan mo ang alinman sa mga sintomas na ito.

Mga Sanggunian

Wittkowsky A, Zierler BK, V.T.E. Safety Toolkit Team at the University of Washington, Seattle. Your Guide to Preventing and Treating Blood Clots. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality. August 2008.

Ginawa ng mga PACE (Partners Advancing Clinical Excellence) Nursing Council, kawani at doktor ng California Pacific Medical Center sa tulong ng Center for Patient and Community Education.
Huling nirebisa: 2/10
© 2010 California Pacific Medical Center

Paalala: Ang impormasyong nakapaloob dito ay hindi naglalayong palitan ang anumang impormasyon o personal na payong pangkalusugan na nakukuha nang direkta mula sa iyong doktor. Kung may mga katanungan ka tungkol sa mga impormasyong nakapaloob dito, tulad ng mga panganib o benepisyo ng mga paglunas na ibinahagi, mangyaring tanungin ang iyong doktor.