Kharadar General Hospital
ISO: 9001 - 2015 Certified

خون کی کمی (اینیمیا) کے مریضوں کی دیکھ بھال

ڈسچارج کے بعد کی ہدایات

اس بروشر میں ڈسچارج کے بعد کی احتیاطی تدابیر فراہم کی گئی ہیں۔ یہ اقدامات مریض کی پرسکون بحالی میں مددگار ثابت ہوسکتے ہیں۔ مزید سوالات یا کسی مسئلے یا سوال کی صورت میں برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر یا نرس سے رابطہ کریں۔

ہم آپ کی جلد صحت یابی کے لیے دعا گو ہیں

اینیمیا

اینیمیا ایک ایسی حالت ہے جس میں خون کے سرخ صحت مند ذرات یا ہیموگلوبن (خون کے خلیات کا وہ جزو جو جسم کے تمام ٹشوز تک آکسیجن پہنچاتا ہے) کی مقدار غیر معمولی حد تک کم ہوجاتی ہے۔

ڈسچارج کے بعد کی احتیاطی تدابیر

ادویات

آپ تجویز کردہ ادویات کا استعمال شروع کرسکتے ہیں۔ نرس ادویات اور ان کے ضمنی اثرات سے آپ کو آگاہ کرے گی۔

- ڈاکٹر یا نرس سے مشورے کے بغیر ادویات کا استعمال ترک نہ کریں۔
- وٹامن سی ایسکوربک ایسڈ) استعمال کریں یا آئرن کی گولیوں کے ساتھ موسمی کا رس پیئیں۔

درج ذیل صورتوں میں آئرن کی گولیاں نہ لیں

- اینٹیڈز نیا ٹیٹراسائیکلین (اینٹی بائیوٹکس) لینے کے دو گھنٹوں کے دوران
- کچھ مخصوص کھانوں، کیمیائی مادوں اور غذائی اجزا (مثلاً چائے، کافی، چاکلیٹ اور ایسے تمام مشروبات جن میں کیفین کی زیادتی ہو) کے ساتھ
- دودھ یا کیلشیم سے بھرپور دوسری اشیا کے ساتھ
- ریشے دار اشیا مثلاً بران، بغیر چھنا آٹا، پھلوں کی گری یا کچی سبزیوں کے ساتھ

خوراک

چونکہ اینیمیا غذائی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے اس لیے ایسی خوراک استعمال کریں جس میں آئرن زیادہ ہو مثلاً مرغی کی کلیجی، گائے کی کلیجی، گائے کا گوشت، ناشتے میں لیے جانے والے سیریلز، پکی ہوئی پھلیاں اور دالیں، سکے اور بغیر چھلے ہوئے آلو، سبز پتوں والی سبزیاں، انڈے، سیب، کھجوریں، چیکو وغیرہ۔

سرگرمیاں

جسمانی سرگرمیوں میں بتدریج اضافہ کریں۔ ایسی سرگرمیوں سے پرہیز کریں جن سے سانس پھولنے لگے یا تھکن ہو۔ اگر ہیموگلوبن ڈاکٹر کی تجویز کردہ سطح تک آجائے تو آپ معمول کی سرگرمیوں کا آغاز کر سکتے ہیں۔ حادثات، تھکا دینے والی جسمانی سرگرمیوں، شراب، این ایس اے آئی ڈیز (سوزش ختم کرنے والی ایسی دوا جس میں اسٹیرائڈز نہ ہوں) اور اینٹی پلیٹلیٹ ایجنٹس (ایسی ادویات جو خون کو جمنے سے روکیں) سے پرہیز کریں۔

درد

عام طور پر ڈسچارج کے وقت درد نہیں ہونا چاہیے۔ کمزوری کی وجہ سے آپ کو ہلکی پھلکی تھکن کا احساس ہو سکتا ہے جو بتدریج ختم ہو جائے گی۔ اگر زیادہ دیر تک درد رہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

خطرے کی علامات

- قے میں خون آئے یا وہ پھینٹی ہوئی کافی جیسی ہو
- فضلے کا رنگ میرون یا کالا ہو یا اس میں بہت خون آئے
- جسم سے خون نکلنا
- سر چکرا رہا ہو یا آپ کو لگ رہا ہو کہ آپ بے ہوش ہو جائیں گے
- تھکن اور کمزوری جاری رہے یا اس میں اضافہ ہو رہا ہو
- آئرن کی گولیاں استعمال کرنے سے متلی، قے، قبض، دست یا سینے میں جلن جیسی شکایات