



- بلافاصله پس از خونریزی پوست را تمیز کرده و محل را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه فشار دهند.
- هنگام احساس خونریزی در عضلات و مفاصل از کیسه یخ استفاده شود.
- عضو مبتلا را به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت بی حرکت نگهدارند.
- پس از خونریزی از کیف آبگرم و فیزیوتراپی استفاده شود.
- از خوردن داروهای مسکن و خلط آور مانند اسپرین و گوافنزین خودداری کنند.
- تزریق عضلانی را انجام ندهند و یا قبل از آن یک دوز فاکتور پیشگیری کننده دریافت کنند.
- واکسیناسیون نوزادان مبتلا باید زیر پوستی و با استفاده از سوزنهای ریز و باریک انجام شود.
- در صورت بروز تب از استامینوفن استفاده شود.
- از چاقی بدلیل فشار روی عضلات و مفاصل پرهیزند.
- بدلیل نیاز بدن به آهن از سبزیجات با برگ های پهن استفاده کنند.
- بهداشت دهان و دندان خود را جدی بگیرند و معاینات دوره ای و مسواک نرم را فراموش نکنند.
- ورزشهایی مانند شنا، دوچرخه سواری و پیاده روی توصیه و بر عکس فوتبال، کشتی، کاراته و بسکتبال قدغن میباشد.
- موارد ایمنی مانند عدم استفاده از وسائل تیز، تیغ و..... آموزش داده میشود.
- آزمایش سالانه هپاتیت B, HIV و C را انجام دهند.

نکته : با مراقبت از خود، درمان به موقع و امید به فردایی بهتر به راحتی میتوانند هموفیلی را شکست دهند