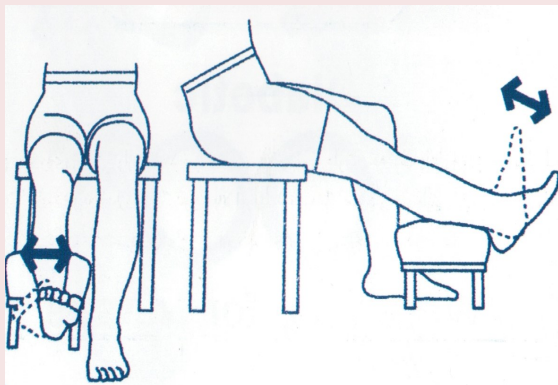


در صورت ابتلا به این بیماری به چه مواردی توجه کنیم؟

- استراحت مطلق در بستر و بالا نگه داشتن اندام مبتلا
- برای کاهش درد طبق دستور پزشک از کیف آب گرم و مرطوب در اندام مبتلا استفاده کنید.
- مایعات کافی بنوشید و میوه جات و سبزیجات مصرف کنید.
- مطابق دستور پزشک و در صورت نیاز از داروی رقیق کننده خون و مسکن استفاده کنید.
- زمانی که در بستر استراحت می کنید مرتب پهلو به پهلو شوید تا دچار زخم بستر نشوید.
- هنگام استراحت در بستر می توانید تمرینات ورزشی مانند به عقب خم کردن پا را انجام دهید.



در بروز این اختلال، عوامل تأثیرگذار کدامند؟

- ۱- نشستن به مدت طولانی
- ۲- صدمات مثل شکستگی های لگن و ران
- ۳- جراحی های بزرگ مثل جراحی های استخوان و مفاصل
- ۴- محدودیت حرکتی یا ناتوانی در راه رفتن به دلیل بیماری و یا هرگونه مشکل سلامتی
- ۵- بیماریها از جمله برخی سرطانها، بیماریهای قلبی و واریس
- ۶- برخی از داروها از جمله قرصهای پیشگیری از بارداری
- ۷- سیگار کشیدن
- ۸- چاقی
- ۹- حاملگی

عوامل خطر برای ایجاد DVT و آمبولی ریه

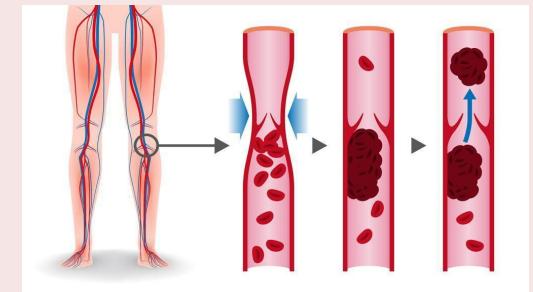
 بی تحرکی	 داروهای پیشگیرنده بارداری	 پرواز هوایی	 جراحی	 نارسایی قلبی
 بارداری	 عوامل ژنتیکی	 حاملگی و زایمان	 مسائل ژنتیکی	 سیگار
 مصرف سیگار	 وزن مفرط	 تغذیه ناسالم	 چاقی و اضافه وزن	 تشنگی و کم آبی
 عدم تحرک بدن	 ژنتیک و نوارث	 عدم تحرک بدن	 ژنتیک و نوارث	 سرطانها

لخته شدن خون در سیاهرگ های پا چیست؟

التهاب رگ به همراه تشکیل لخته به خصوص در پاها با درد، گرما و خونریزی اندام ها همراه است. این لخته ها خطرناک هستند زیرا ممکن است شکسته شوند و وارد جریان خون شده و سرخرگ های بزرگ به ویژه سرخرگ ریه را مسدود کنند و منجر به مرگ شوند.

علائم و نشانه های آن را می دانید؟

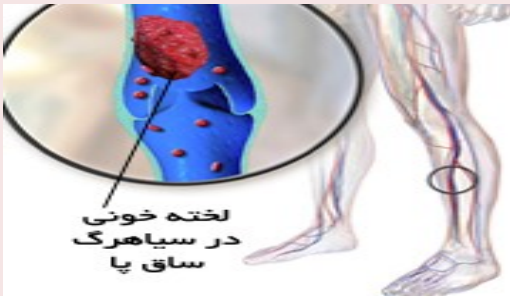
- افزایش دمای پا
- تورم یک طرفه پشت ساق پا و ران، از قوزک به پایین پا
- التهاب و قرمزی
- برجسته شدن رگ های سطحی پا



در صورت حرکت لخته به سمت سرخ رگ های ریه و انسداد آن، علائمی مانند تنگی نفس، درد قفسه سینه و سرفه خونی بروز می کند.



لخته شدن خون در سیاهرگ های پا (DVT) چیست؟



آموزش به مددجو

کمیته آموزشی بیمارستان دکتر پیروز

۱۴۰۳

PIROZ PAM. TPC. EDH

- از راه رفتن با قدم های بسیار محکم خودداری کنید. قرص ضد لخته تجویز شده را هر روز در یک ساعت مشخص مصرف کنید. در صورت چاقی وزن خود را کم کنید. از مصرف سیگار خودداری کنید.



منبع :

هینکل ال جی ، پیوراچ کی ، (۲۰۱۸) ، پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث قلب و عروق ، ترجمه : مهدوی م ، و همکاران ، تهران ، جامعه نگر ، صص : ۲۹۱-۲۸۶

شماره تلفن بیمارستان : ۳-۴۲۲۳۵۵۰۱

نکات قابل توجه برای شما مددجوی محترم :

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-

- در صورت بروز علائمی مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس، اضطراب و نگرانی سریعاً به پرستار و پزشک اطلاع دهید.
- در صورتی که پزشک اجازه راه رفتن به شما داد، از جوراب کشی استفاده کنید.
- جوراب کشی را صبح زود قبل از شروع ورم بپوشید و شب، هنگام استراحت از پاها خارج کنید.
- دو بار در روز جوراب کشی را از پا خارج کنید و پاها را از نظر تغییرات پوستی و حساسیت به لمس و تورم و قرمزی کنترل کنید.
- پاهای خود را روی هم قرار ندهید و از نشستن ، ایستادن و آویزان کردن طولانی مدت پاها خودداری کنید.

