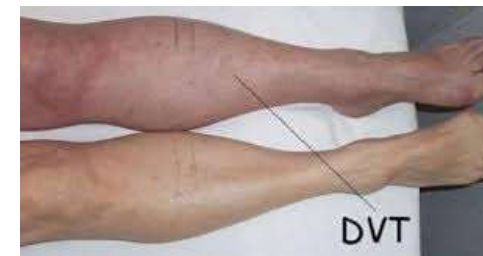


ترومبوز وریدهای عمقی



تعریف: ایجاد التهاب یا لخته در سیاهرگ عمقی پا را گویند و زمانی ایجاد میشود که تغییراتی در انتقال خون از عروق به سمت قلب ایجاد میشود.

علائم:

- ورم پا که پاها نامتقارن هستند

- گرمی پا

- حساسیت در لمس

- تب خفیف و قرمزی و کبودی ساق پا

اگر شما به ترومبوز وریدی مبتلا هستید بهتر است که به توصیه های زیر توجه کنید:



فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

✓ استراحت در بستر تا رفع تمام علائم التهاب. در هنگام استراحت، حرکت دادن عضلات پا و خم کردن مچ پا و تکان دادن انگشتان پا را تبدیل به عادت خود کنید.

✓ از جوراب های کشی مناسب یا باندازه های کشی استفاده کنید ولی از بند جوراب یا جوراب کشیاف بلند استفاده نکنید.

✓ در هنگام نشستن به مدت طولانی، پاها را بالاتر از باسن قرار دهید.

✓ پاها را از بستر بلند کنید. 2

✓ انجام تمرینات ورزشی سبک در صورت استراحت در تخت؛ پاها را باید به صورت دوره ای بالاتر از سطح قلب قرار داده، کف پا را به عقب خم کنید.

✓ توصیه می شود از ایستادن یا نشستن طولانی مدت پرهیز کنید

رژیم غذایی

✓ محدودیت غذایی خاصی وجود ندارد.

✓ به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست و حفظ قدرت عضلات و سلامت عروق، مواد غذایی حاوی پروتئین بخصوص پروتئین های گیاهی (عدس، سویا، نان گندم، غلات، حبوبات، مغزها مثل گردو و بادام) مصرف کنید.

✓ مواد غذایی حاوی ویتامین ب (مخمر، شیر، گوشت، حبوبات) و ویتامین ث (مرکبات، توت فرنگی، تمشک، آناناس، گل کلم، گوجه فرنگی و...) برای شما مفید است.

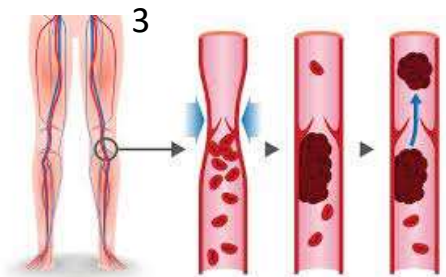
✓ روغن ماهی، دانه آفتاب گردان، کنجد و

چای سبز در رقیق کردن خون مؤثر هستند و مصرف آنها توصیه می شود.

✓ از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت و لبنیات پرچربی، کره، سرشیر و نارگیل خودداری شود.

در زمان مصرف قرص وارفارین

☼ در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پرچرب و سرشار از ویتامین K (مثل کلم، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی و جگر) را محدود نمایید، زیرا برای جذب وارفارین مشکل ایجاد می کند.



دارو درمانی

✓ دارو را هر روز در زمان مشخص (مثلا بین 8 تا 9 صبح) مصرف کنید.

✓ پس از شروع درمان با داروهای ضد انعقاد، به دلیل خطر تکه تکه شدن لخته و حرکت آن حداقل به مدت 2 هفته استراحت داشته باشید.

✓ قبل از مصرف هر داروی جدید شیمیایی و گیاهی، پزشک خود را مطلع کنید. به این دلیل

که ممکن است اثر داروهای شما را تغییر بدهند.

✓ بروز علائمی از قبیل ضعف، سردرد، سرگیجه، درد شدید معده، ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ، خونریزی از بینی و لثه، مدفوع سیاه رنگ، خونریزی از بریدگی ها و زخم ها را اطلاع

دهید.

✓قبل از انجام هرگونه اقدام پزشکی یا دندانپزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید.

☼موقعیت های خطرناک را کاهش دهید.

✓استفاده از ریش تراش برقی به جای تیغ

✓استفاده از مسواک نرم

✓نصب دستگیره در حمام و دستشویی

✓جهت جلوگیری از زخم و عفونت پاها توصیه می شود روزانه پاها را با آب گرم و صابون ملایم شسته و به آرامی خشک نمائید و از مالش و فشار

ده کنید

✓جوراب نخی و کفشهای مناسب بپوشید.

✓جورابها را در طی روز کنترل نمائید و چین و

چروکهای آن را صاف کنید.

نکاتی درمورد جوراب واریس:

جوراب مورد استفاده باید اندازه مناسب داشته باشد.

قبل از برخاستن از بستر از جوراب استفاده نمایید.

زمانی که شروع به حرکت مینمایید از آن استفاده نمایید و به دقت و مرتباً کنترل نمایید.

به بیماران سالمند در پوشیدن جوراب کمک نمایید.

میتوان حداقل دو بار در روز و برای مدت کوتاه و نیز در شب جوراب را خارج نمود و پوست را شستشو دهید.

منابع:

-Deep Venous Thrombosis Treatment & Management, Kaushal (Kevin) Patel, MD; Chief Editor: Barry E Brenner, MD, PhD, FACEP & Others, Medscape, Mar 30, 2016
-How to Prevent Deep Vein Thrombosis (DVT), WebMD, online publisher, Jul 10, 2015.



عنوان	ترومبوز عروق عمقی
تهیه کننده	کاوه رجایی
سمت	سر پرستار
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان 1401
ناظر کیفی	واحد آموزش
مسئول علمی بخش:	دکتر جاویدان