

مددجوی گرامی: لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید. چنانچه پس از ترخیص، سوالی داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید:

۳۱۱۲۲۲۲۱ - ۳۱۱۲۱۱۴۲ (واحد حامیان بیمار)

ترومبوز وریدهای عمقی یعنی چه؟

ترومبوز وریدهای عمقی یعنی لخته خونی درون رگ های عمیق تر به وجود می آید. این اتفاق زمانی می افتد که خون درون ورید (سیاهرگ)های عمقی پاها، آهسته تر از زمان معمول حرکت می کند. همچنین وجود علت هایی که تمایل خون به لخته شدن را افزایش می دهند و یا مواردی که لایه داخلی وریدها دچار آسیب شده باشد نیز باعث ترومبوز وریدهای عمقی می شود.

علل و عوامل مستعد کننده:

نشستن به مدت طولانی مثل پروازهای هوایی طولانی مدت (بیشتر از ۴ ساعت)، صدمات مثل شکستگی های لگن و ران، جراحی های بزرگ مثل جراحی های استخوان و مفاصل، محدودیت حرکتی یا ناتوانی در راه رفتن به دلیل بیماری و یا هرگونه مشکل سلامتی، بیماری های عروقی، سن بیش از ۴۱ سال، قرص های ضد بارداری، اختلالات انعقادی، جراحی قلب

رژیم غذایی که باید رعایت کنید:

✓ غذاهای سرشار از پروتئین ترجیحا پروتئینهای گیاهی مثل حبوبات، سویا، نان گندم، مغزها مثل گردو و بادام مصرف کنید.

✓ غذاهای دارای ویتامین B و ویتامین C مثل شیر، حبوبات، غذاهای گیاهی، مرکبات، گوجه فرنگی و... مصرف شود.

✓ مواد غذایی مفید مثل روغن ماهی، دانه آفتابگردان، کنجد، دانه کدو و چای سبز که حاوی اسیدهای چرب امگا۳ بوده و در رقیق کردن خون موثر هستند، مصرف کنید.

✓ از مصرف مواد غذایی حاوی چربی و نمک زیاد مثل گوشت قرمز و لبنیات پر چرب خودداری نمایید. محدودیت قند غذاها همیشه مد نظر قرار گیرد.

✓ وعده های غذایی متعدد و با حجم کم داشته باشید و از مصرف مواد محرک مثل قهوه، الکل و سیگار خودداری نمایید.

✓ غذا را به آهستگی خورده و کاملا بجویید. از پر خوری پرهیز کنید و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا بکشید. پس از صرف غذا استراحت کنید.

✓ وزن خود را در حد ایده ال نگه دارید. دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن کالری مخصوصا چربی و انجام فعالیت و ورزش می باشد.

فعالتهای مجاز و غیر مجاز:

✓ در مرحله حاد بیماری به منظور جلوگیری از کنده شدن لخته و ایجاد آمبولی (حرکت لخته به سمت ریه و قلب)، استراحت مطلق به صورت استراحت در بستر به مدت ۵ تا ۷ روز ضروری است که معمولا این دوره در بیمارستان سپری می شود.

✓ پاها باید بالاتر از سطح قلب قرار گیرد. زیر پای خود بالش قرار دهید.

✓ جهت کاهش درد و ناراحتی از مسکن و کمپرس گرم و مرطوب روی اندام استفاده شود.

✓ به تدریج حرکات فعال و غیر فعال را به صورت خم و راست کردن و چرخاندن پا چندین بار در هر ساعت انجام دهید.

✓ اگر بعد از مرخص شدن پزشک به شما اجازه راه رفتن داد فعالیتها را به تدریج و به آهستگی از سر بگیرید.

✓ از انجام فعالتهایی که فشار زیادی به قلب وارد می کنند مثل: زورزدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود.

توصیه هایی راجع به داروهای ضد انعقاد خون:

وارفارین

✓ مقدار مصرف دارو طبق دستور پزشک است. خودسرانه مقدار آنرا کاهش یا افزایش ندهید.

✓ دارو را همیشه در ساعت معینی از روز مصرف کنید. بهتر است عصرها باشد.

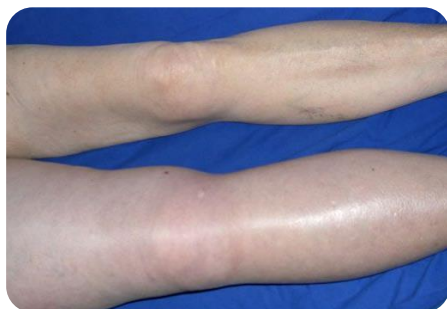
✓ قرص وارفارین را با معده خالی مصرف کنید تا بهتر جذب شود.

✓ همزمان با مصرف وارفارین از قرص آسپرین و بروفن به عنوان مسکن استفاده نکنید.

✓ در صورتی که مصرف دارو را در یک روز فراموش کردید به محض متوجه شدن همان روز، دارو را مصرف کنید. اما اگر روز بعد متوجه شدید، مقدار آن را ۲ برابر نکنید.

✓ هنگام کار با وسایلی که ممکن است موجب زخم شوند، احتیاط لازم را بعمل آورید زیرا در صورت بریدگی، خون شما دیرتر از زمان عادی بند می آید.

✓ بصورت دوره ای هر ۶ ماه یکبار آزمایش ادرار و مدفوع بدهید.



بسته آموزشی خود مراقبتی

ترومبوز ورید عمقی (DVT)

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲

/ انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

آمپول انوکسپارین (گلکزان)

- ✓ تزریق دارو به صورت زیر پوستی در اطراف ناف، قسمت فوقانی ران یا بازو انجام شود. محل تزریق را هر روز عوض کنید.
- ✓ در صورتی که در محل تزریق کبودی بیش از حد ایجاد شد، می توان با گذاشتن کیسه یخ به روی محل تزریق قبل از انجام تزریق میزان کبودی را کاهش داد.
- ✓ در صورتی که یک دوز را فراموش کردید هر چه سریعتر تزریق را انجام دهید مگر اینکه بسیار نزدیک به دوز بعدی باشد که در این صورت نباید تزریق شود. از دو برابر کردن دوز اجتناب کنید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ از نشستن و ایستادن به مدت طولانی ، روی هم انداختن و آویزان کردن پاها، پوشیدن لباس های تنگ و کمربند خودداری نماید.
- ✓ به تدریج و تحت نظر پزشک، فعالیت های روزانه و ورزش های منظم مثل پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری را شروع کنید و از انجام فعالیت های شدید خودداری نماید.
- ✓ تمرینات تنفس عمیق انجام دهید، زیرا به تخلیه وریدهای بزرگ کمک می کند.
- ✓ پاهای خود را ماساژ ندهید چون باعث سست شدن لخته می شود.
- ✓ قبل از مراجعه به پزشک یا دندانپزشک، او را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید.

- ✓ در صورت ایجاد بریدگی در دست و پا ، اندام را بالاتر از سطح قلب قرار دهید و مدت ۱۰ دقیقه به محل فشار وارد کنید.
- ✓ در صورتی که پزشک برای شما پوشیدن جوراب ضد لخته شدن خون را تجویز کرده هنگام خواب جوراب را در بیاورد و قبل از برخاستن از بستر آن را بپوشید.
- ✓ جورابها را حداقل دوبار در روز برای مدت کوتاهی از پا خارج کنید.
- ✓ روزانه پاها را از نظر علائم کاهش جریان خون (پوست رنگ پریده، زخم، درد و تورم) کنترل نماید و در وضعیت بروز آن به پزشک اطلاع دهید.

علائم هشدار دهنده که باید فوراً به پزشک مراجعه کنید:

ضعف، سردرد، سرگیجه ،درد شدید معده، ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ، خونریزی از بینی و لثه ، مدفوع سیاه رنگ ، عدم توقف خونریزی از بریدگی ها و زخم ها ، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس، درد قفسه سینه، تپش قلب

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی

۲۰۱۸ / انتشارات جامعه نگر

❖ مصاحبه با پزشکان بیمارستان ولیعصر تبریز