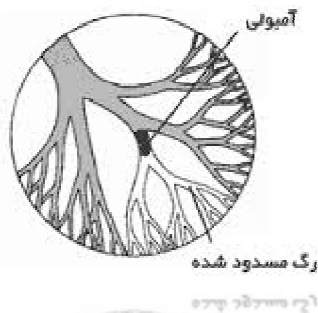


◀ مایعات کافی بنوشید و میوه جات و سبزیجات مصرف کنید تا مجبور نباشید برای دفع مدفوع به پاهای خود فشار بیاورید.

◀ مطابق دستور پزشک و در صورت نیاز از مسکن (مثل استامینوفن کدئین) استفاده کنید.

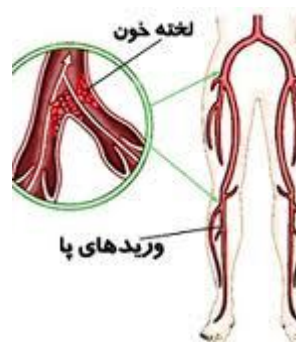
◀ زمانیکه در بستر استراحت می کنید مرتباً پهلو به پهلو شوید تا دچار زخم بستر نشوید. سرفه های موثر انجام داده و نفسهای عمیق بکشید .

◀ از ماساژ دادن یا مالیدن قسمت عضلانی ساق پا خودداری کنید چون احتمال کندن شدن لخته و حرکت آن در مسیر جریان خون و خطر مرگ وجود دارد.



ترومبوز ورید عمقی یا DVT چیست؟

ترومبوز ورید عمقی یا DVT یعنی التهاب رگی که همراه با تشکیل لخته باشد. این بیماری در پاها شایعتر است و با درد، گرما و قرمزی عضو مبتلا همراه است.



بیمار عزیز مبتلا به این بیماری جهت مراقبت از خود به موارد زیر توجه کنید:

◀ استراحت در بستر و بالا بردن اندام مبتلا

◀ مطابق دستور جهت کاهش درد از کمپرس گرم و مرطوب در اندام مبتلا استفاده کنید .



« بسمه تعالی »

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گیلان

مرکز آموزشی - درمانی پورسینا

آموزش به بیمار

مبتلا به DVT

یا

ترومبوز ورید عمقی

(آنچه همراهان باید بدانند)



تهیه و تنظیم : سمیه صفرزاده

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

زمستان ۹۲

◀ هنگام استراحت در بستر، می‌توانید تمرینات ورزشی مانند به عقب خم کردن کف پا را انجام دهید.

◀ در مدت زمانیکه فقط دستور استراحت در تخت را دارید مراقب باشید که برآمدگی استخوانی یکی از پاهایتان (مثل زانو، پاشنه) روی قسمت نرم پای دیگر فشار نیابد چون می‌تواند زخم ایجاد کند. زمانیکه به یک پهلو دراز کشیده اید، بالش نرمی را بین پاهای خود قرار دهید

◀ در صورت بروز علائمی چون درد قفسه سینه، تنگی نفس، اضطراب و نگرانی و دلهره سریعاً به پرستار یا پزشک اطلاع دهید.

◀ در صورت چاقی، وزن خود را کم کنید.

◀ از مصرف سیگار خودداری کنید.

◀ زمانیکه پزشک دستور راه رفتن به شما داد مطابق دستور پزشک از جورابهای الاستیک فشاری (جوراب کشی) استفاده کنید.

◀ جوراب های کشی را صبح زود قبل از شروع ورم در پاهایتان بپوشید و شب هنگام استراحت از پاها خارج کنید.



◀ دو بار در روز جورابهای کشی را از پا خارج کرده 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 یا ایستادن طولانی مدت خودداری کنید.

◀ از آویزان کردن پاها زمانیکه کنار تخت نشسته اید خودداری کنید. بهتر است حداقل بمدت ۱۰ دقیقه هر یک تا دو ساعت راه بروید.

◀ مراقب باشید که قسمت بالایی جوراب کشی، لوله نشود.

◀ از راه رفتن با قدمهای بسیار محکم خودداری کنید.

◀ در صورتیکه بعد از ترخیص علائمی چون درد، ورم کردن و گرما در پاهایتان بروز کرد فوراً به پزشک مراجعه کنید.

◀ قرص ضد انعقاد (ضد لخته) تجویز شده توسط پزشک را هر دو روز در یک ساعت مشخص مصرف کنید.

◀ کارت شناسایی که نشان دهد شما از داروی ضدانعقاد (ضد لخته) استفاده می کنید همیشه همراه خود داشته باشید.

◀ در صورت بروز علائمی چون غش، سرگیجه، سردرد، درد شدید شکم، ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ و هر نوع خونریزی سریعاً به پزشک اطلاع دهید.