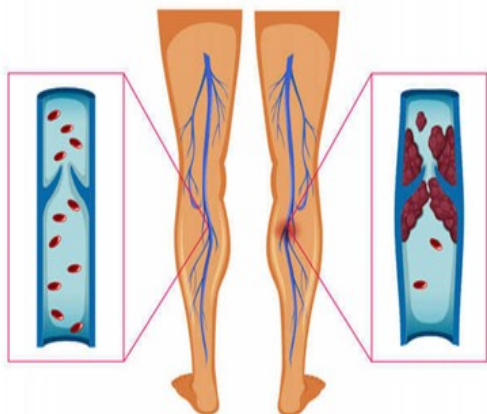


ترمبوز ورید عمقی



واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله طالقانی

تهیه کننده: بهناز سلیمانی
دانشجوی کارشناسی پرستاری
تاییدکننده: دکتر زینب کریمی
متخصص داخلی

تاریخ تهیه: 1401/03/05
تاریخ بازنگری: 1404/03/05
منبع: کتاب برونسودارث

* 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 به مدت ده 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 .

* قرص ضد انعقاد (ضد لخته) تجویز شده توسط پزشک را به موقع مصرف و در صورتیکه از داروهای دیگری هم استفاده می کنید جهت پیشگیری از تداخل دارویی به پزشک معالجتان اطلاع دهید.

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

* در صورت چاقی ، وزن خود را کم کنید .

* از مصرف سیگار خودداری کنید .

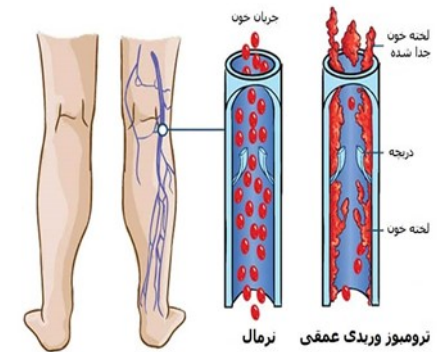
* زمانیکه پزشک دستور راه رفتن به شما داد مطابق دستور پزشک از جورابهای الاستیک فشاری (جوراب کشی استفاده کنید)

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



ترمبوز ورید عمقی یا DVT چیست ؟

به معنای تشکیل شدن لخته ی خونی در دیواره های داخلی یک سیاهرگ عمقی است که معمولا در پشت ساق پا یا جلوی ران بوجود می آید که با پیشرفت بیماری ممکن است باعث مسدود شدن نسبی یا کامل عروق خونی گردد .

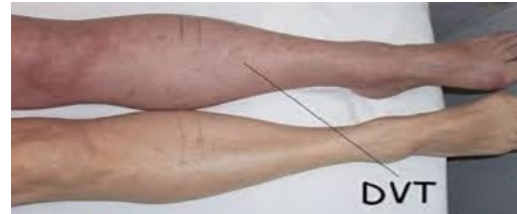


درمانها و مراقبت های لازم که باید

به دقت به آنها توجه نمایید :

* استراحت در بستر و بالا بردن اندام مبتلا بالاتر از سطح قلب

* در صورت درد ، تورم ، قرمزی، گرمی و حساسیت اندام مبتلا در لمس هرچه سریعتر به پزشک خود مراجعه نمایید .



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

*مطابق تجویز پزشک از مسکن (مثل استامینوفن کدئین) و داروهای ضد انعقادی استفاده کنید .

*زمانیکه در بستر استراحت میکنید مرتبا 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 کنده شدن لخته و حرکت آن در مسیر جریان خون و خطر مرگ وجود دارد .

* هنگام استراحت در بستر ، می توانید

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 نیاورد 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 ی سینه ، تنگی نفس،اضطراب و نگرانی و دلهره سریعا به پرستار یا پزشک اطلاع دهید. در صورتیکه پس از ترخیص علائمی مانند درد ، ورم کردن و گرما در پاهایتان بروز کرد فورا به پزشک مراجعه کنید .