

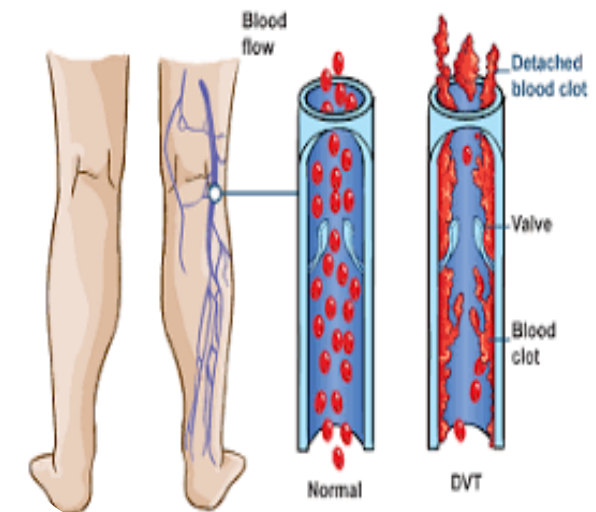


دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان

بیمارستان ثامن الحجج

(آموزش به بیمار)

ترومبوز ورید عمقی



آخرین بازنگری فروردین ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با سایت بیمارستان تماس حاصل
نمائید.

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir/fa

از انجام ورزشهای پربرخورد و تزریقات عضلانی
اجتناب شود. در صورت نیاز به تزریق ، محل تزریقات
را بمدت ۱۰ دقیقه فشار دهید.

در صورت ایجاد علائم زیر به پزشک اطلاع دهید :

خونریزی از بینی و لثه ، خلط خونی ، وجود خون در ادرار ،
مدفوع قرمز یا قیری رنگ ، خونریزی طولانی از محل های
بریدگی ، خونریزی قاعدگی زیاد ، کبودی ، روی پوست ، تب و
لرز و خستگی، زخم گلو ، تهوع و استفراغ

در صورت تجویز وارفارین مصرف غذاهای پرچرب و
سرشار از ویتامین کا (کلم، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی،
جگر) را محدود کنید زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد
می نماید.

سایر موارد

جهت جلوگیری از زخم و عفونت پاها توصیه می شود.
که روزانه پاها را با آب گرم و صابون ملایم شسته و
به آرامی خشک نمایید و از مالش و فشار شدید یا
خودداری کنید.

از جوراب نخی و کفشهای مناسب استفاده کنید.

در صورتی که جورابهای الاستیک حالت ارتجاعی
خود را از دست داده و شل شوند باید تعویض
گردند. جورابها را در طی روز کنترل نمایید و
چین و چروکهای آنها را صاف کنید و همچنین پاها
را از نظر قرمزی، تورم، تاول، بریدگی و ترک
کنترل کنید.

توصیه می شود که علائم و نشانه های آمبولی ریه
(تنگی نفس حاد، درد شدید قفسه سینه، سرقه و دفع
خلط خونی) و علائم نارسایی مزمن وریدی (درد پا،
ورم، یوسته پوسته شدن پوست رنگدانه های قهوه ای
و گشاد شدن وریدهای سطحی پا) را گزارش کنید.



ترومبوز ورید عمقی بیماری است که در اثر تشکیل لخته خون در یک ورید عمقی (معمولاً پشت ساق پا یا جلوی ران) به وجود می‌آید. با تشکیل لخته و افزایش حجم آن ورید ممکن است مسدود شود اگر لخته خون جدا شده و به مویرگ‌های ریه برسد می‌تواند بیماری کشنده آمبولی ریوی و ... را ایجاد کند.

پس از شروع درمان با داروهای ضد انعقاد به موارد زیر توجه فرمایید.

- در مرحله حاد بیماری برای جلوگیری از کنده شدن لخته خون ۵-۷ روز استراحت مطلق در بستر لازم است.

- پاها را مکرراً بالا قرار دهید تا تخلیه وریدی انجام شود. برای کاهش درد مسکن و کمپرس گرم و مرطوب لازم است.

- پس از فروکش کردن التهاب بتدریج حرکات فعال و غیر فعال را بصورت خفیف و راست کردن و چرخاندن را چندین بار در روز را انجام دهید.



- هنگام شروع حرکت از جوراب با باند الاستیک استفاده کنید.

- "بتدریج فعالیتهای روزانه و ورزش‌های مناسب مثل پیاده روی را شروع کنید.

- از نشستن طولانی مدت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید و هر ۱ تا ۲ ساعت ۱۰ دقیقه راه بروید.

- از روی هم انداختن پاها، استفاده از کمربند، کش و جوراب تنگ اجتناب کنید.

- جوراب الاستیک را بطور صحیح مثل باند از پایین به بالا بدون چروکیدگی ببندید. روزی ۲ بار جوراب را خارج کنید و پاها را از نظر حساسیت و قرمزی کنترل کنید. شب در هنگام خواب جوراب‌ها را خارج کرده و صبح قبل از بلند شدن بپوشید.

رژیم غذایی

به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست و حفظ تون عضلات و عروق، مواد غذایی زیر را مصرف کنید:



پروتئین ترجیحاً پروتئین‌های گیاهی (عدس، سویا، نان، گندم، غلات، حبوبات، مغزها با گردو و بادام و ...)

ویتامین ب (شیر، گوشت، حبوبات) استفاده کنید. روغن ماهی، دانه آفتابگردان، کنجد، چای سبز نیز در رقیق کردن خون موثر هستند.

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

دارو درمانی

چون داروهای ضد انعقاد (هیارین، وارفارین) دریافت می‌نمایید باید آزمایشات خون را بطور مکرر انجام دهید.

جهت کاهش خطر صدمه واردی مثل استفاده از ریش تراش برقی بجای تیغ، استفاده از مسواک نرم، پوشیدن دستکش هنگام کار در بیرون منزل، نصب وسایل ایمنی در حمام و دستشویی را رعایت کنید. منبع: داخلی جراحی (برونر سودارث)

