



بیمارستان آموزشی و در مانی پاستور بم

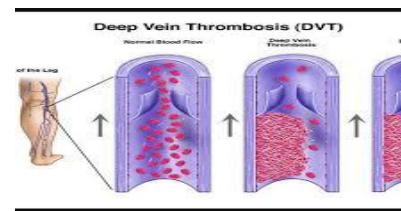
آموزش به بیمار مبتلا به DVT

یا ترمبوز ورید عمقی



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

❖ زمانیکه در بستر استراحت می کنید مرتباً پهلوی به پهلوی شوید تا دچار زخم بستر نشوید. سرفه ای 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.

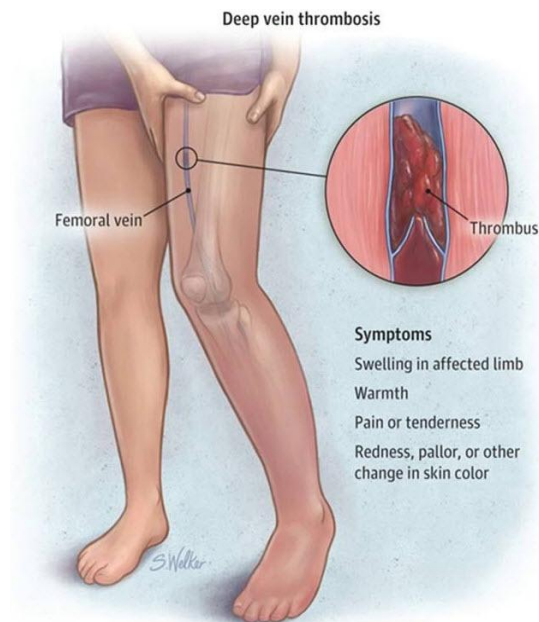
❖ هنگام استراحت در بستر، می توانید تمرینات ورزشی مانند به عتب خم کردن کف پا را انجام دهید.

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

❖ 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 می تواند زخم ایجاد کند.

❖ زمانیکه به یک پهلوی 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 پزشک یا پرستار اطلاع دهید



همه با هم پیش بسوی زندگی
سالم

آموزش همگانی

منبع : کتاب برونر ، سودارث

- ❖ 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 روز در یک ساعت مشخص مصرف کنید.

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

- ❖ در صورت بروز علائمی چون غش ، سرگیجه ، سردرد ، درد شدید شکم ، ادرار قرمز ، یاقه هوی ای رنگ و هرنوع خونریزی سریعاً " به پزشک اطلاع دهید.

- ❖ در صورت چاقی ، وزن خود را کم کنید

- ❖ از مصرف سیگار خودداری کنید.

- ❖ زمانی که پزشک دستور راه رفتن به شما داد مطابق دستور پزشک از جورابهای لاستیک فشاری (جورب کشی) استفاده کنید.

- ❖ جورابهای کشی را صبح زود قبل از شروع روع ورم در پاهایتان بپوشید و شب هنگام استراحت از پاها خارج کنید.

- ❖ دوبار 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 بهتر است حداقل بمدت ۱۰ دقیقه هر یک تا دو ساعت راه بروید.