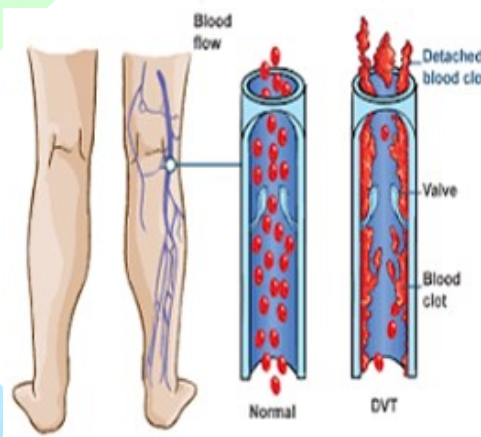


ب) مراقبت پس از ترخیص از بیمارستان

- ۱- در صورت چاقی ، وزن خود را کم کنید.
- ۲- از مصرف نمک و غذاهای حاوی سدیم بپرهیزید
- ۳- مصرف مایعات ۱/۵ تا ۲ لیتر در روز در صورت عدم منع مصرف
- ۴- پرهیز از مصرف سیگار
- ۵- زمانیکه پزشک دستور راه رفتن به شما داد مطابق دستور پزشک از جوراب کشی استفاده کنید
- ۶- جورابهایی کشی را صبح زود که پاها ورم ندارند بپوشید و مراقب باشید قسمت بالای جوراب لوله نشود
- ۷- دوبار در روز جورابهایی کشی را از پا خارج کرده و پاها را از نظر تغییرات پوستی و حساسیت و قرمزی کنترل کنید
- ۸- جوراب ها را هر روز با آب و صابون بشویید
- ۹- پاهای خود روی هم قرار ندهید و از نشستن یا ایستادن طولانی مدت خودداری کنید و مرتب انگشتان پاها را حرکت دهید
- ۱۰- از پوشیدن لباس های تنگ در روی بالای پاها و کمر خودداری کنید
- ۱۱- در صورت مصرف داروی رقیق کننده خون به روشی که دکتر تجویز کرده است مصرف کنید
- ۱۲- کارت شناسایی که نشان دهد شما از داروی ضد انعقاد (ضد لخته) استفاده می کنید همراه خودداشته باشید .

در صورت مشاهده موارد زیر با پزشک تماس بگیرید :

- ⇒ پوستتان رنگ پریده ، آبی شد و یا سرد باشد
- ⇒ درد ، ورم ، در یک یا هر دو پا
- ⇒ گرمی یا سردی پاها
- ⇒ تنفس سخت یا کوتاهی نفس
- ⇒ درد قفسه سینه
- ⇒ سرفه با دفع خون
- ⇒ تغییر رنگ ادرار
- ⇒ سر درد ، سرگیجه



شماره کلینیک سلامت بیمارستان ۲۲ بهمن :

۰۵۱-۳۲۵۹۵۵۱۶ داخلی ۳۰۹

ترومبوز ورید عمقی

DVT

شماره سند: سند: ۳۲۴/Q1/EQ

ویرایش: ۳

تاریخ تهیه: ۱۳۹۹/۰۸/۱۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳/۰۸/۱۱

گروه هدف: بیماران و همراهیان

واحد آموزش به بیمار

منبع : up to date

ترومبوز ورید عمقی یا DVT چیست ؟

حالتی است که لخته خون در یک سیاهرگ عمقی نسبت به سطح پوست تشکیل می شود که در پاها شایعتر است و مسیر جریان خون را مسدود می کند. اگر لخته کنده شود و حرکت کند ممکن است به جریان خون ریه و به دنبال آن به بافت ریه آسیب وارد شود.

برخی علل بروز بیماری ترومبوز ورید عمقی :

- ۱- بی حرکتی طولانی
- ۲- نارسایی قلب
- ۳- ضربه به سیاهرگها
- ۴- تومورها و یا بیماریهای بدخیم
- ۵- حاملگی
- ۶- داروهای ضد بارداری خوراکی

تشخیص :

⇒ علائم یافت شده در شرح حال و معاینه فیزیکی بیمار

⇒ سونوگرافی عروق پا

⇒ آزمایش خون

درمان :

داروهای ضد انعقاد(ضد لخته)

علائم بیماری :

درد ، تورم، گرما و قرمزی عضو مبتلا

بیمار عزیز جهت مراقبت از خود به موارد زیر توجه کنید

الف) در زمان بستری در بیمارستان :

- ۱- استراحت در بستر و بالا بردن اندام مبتلا در طول بستری در بیمارستان
- ۲- نوشیدن مایعات کافی ، میوه، سبزیجات
- ۳- استفاده از مسکن (مثل استامینوفن) در صورت درد مطابق دستور پزشک
- ۴- از ماساژ دادن یا مالیدن ساق پا خودداری کنید چون احتمال کنده شدن لخته و حرکت در بدن وجود دارد
- ۵- در زمان استراحت در بستر می توانید تمرینات ورزشی مانند به عقب خم کردن کف پا را انجام دهید
- ۶- در صورت بروز علائمی چون درد قفسه سینه ، تنگی نفس ،افت فشارخون که می تواند علامت پرتاب لخته به ریه باشد و نیز داشتن اضطراب به پرستار یا پزشک اطلاع دهید .