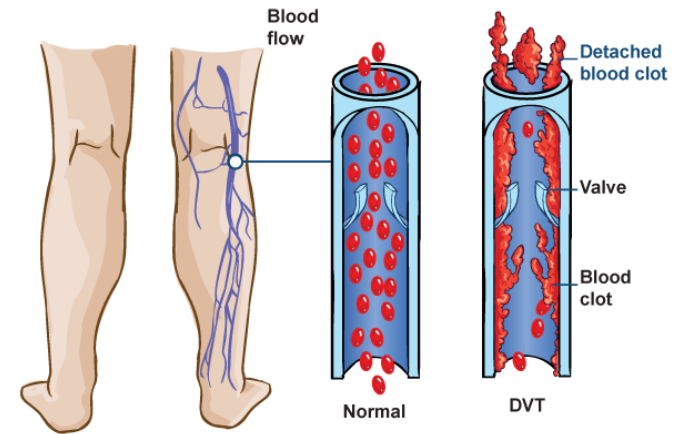


ترومبوز وریدهای عمقی یا DVT چیست ؟

به معنی التهاب رگی است که همراه با لخته باشد این بیماری در پاها شایع تر است . و با گرمی ، درد و قرمزی اندام مبتلا همراه است .



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



استراحت در منزل و بالا بردن اندام مبتلا
مطابق دستور جهت کاهش درد از کمپرس گرم و مرطوب استفاده کنید .
مایعات کافی بنوشید و سبزیجات و میوه جات بخورید تا دچار یبوست
نشده و مجبور نباشید برای دفع به پاهای خود فشار بیاورید .
مطابق دستور پزشک در صورت نیاز مسکن استفاده کنید .



زمانی که در بستر هستید مرتب پهلو به پهلو شوید تا دچار زخم بستر نشوید .
سرفه های موثر انجام داده و نفس های 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 زمانی که فقط دستور استراحت در تخت را دارید ، مراقب باشید که برآمدگی
استخوانی یکی از پاهایتان (مثل زانو و پاشنه) روی قسمت نرم پای دیگر فشار نیاورد

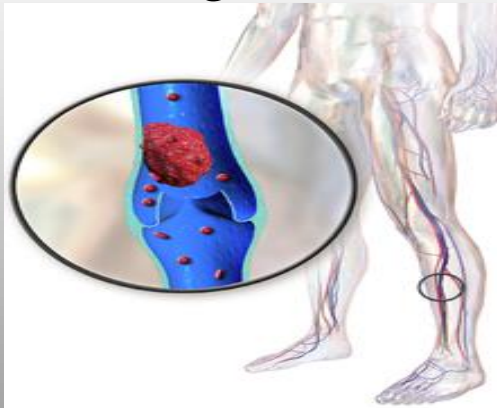


مجتمع آموزشی و درمانی
آیت... طالقانی ارومیه

واحد آموزش سلامت

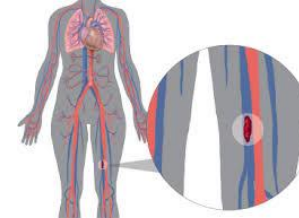
DVT-

(ترومبوز وریدهای عمقی)



چون می تواند زخم ایجاد کند . زمانی که 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 دلپره سریعاً به پرستار یا 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 جوراب های الاستیک فشاری (جوراب کشی) استفاده کنید .



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

منبع : کتاب برونر سودارث ۲۰۱۰

با آرزوی سلامتی