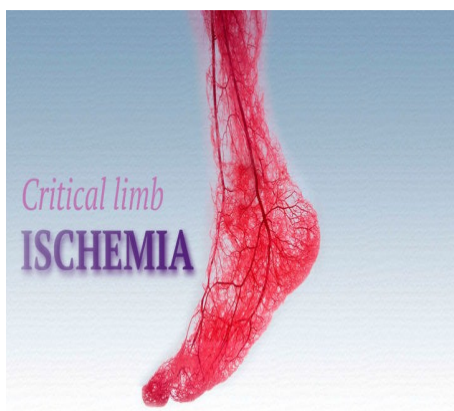




کد سند: PEBRO8/C
تاریخ تدوین: 1400/11/28
تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: 1403/12/01
تاریخ بازنگری بعدی: 1406/12/01

کاهش خونرسانی به اندام تحتانی (ایسکمی اندام تحتانی) آموزش به بیمار



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات
پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی 2027) 05138042000



من را اسکن کنید

واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

همچنین استفاده از میوه جات و سبزیجات تازه فراموش نشود.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



رژیم غذایی

یکی از علل ایسکمی (عدم خونرسانی) و گرفتگی عروق به دلیل رژیم غذایی نامناسب می باشد، اصلاح رژیم غذایی یک عامل مهم در پیشگیری یا تسریع بهبودی شما است.

- ♦ مصرف چربی به خصوص چربی حیوانی را محدود کنید.
- ♦ غذاهای خیلی چرب مانند کله پاچه را اصلاً مصرف نکنید.
- ♦ سعی کنید در بیشتر موارد از گوشت سفید (مثل ماهی و مرغ) به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
- ♦ از پروتئین های گیاهی مانند : حبوبات (نخود، عدس، لوبیا، سویا) استفاده کنید.



مراجعه کننده عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با کاهش خونرسانی به اندام تحتانی (ایسکمی) به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.

ایسکمی چیست؟



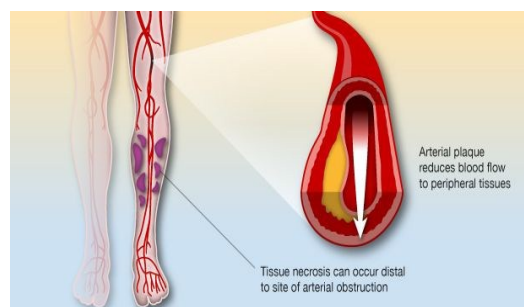
♦ ایسکمی در اندام تحتانی زمانی اتفاق می افتد که خون رسانی از طریق عروق اندام کفایت لازم را برای رفع نیازهای اندام نداشته باشد.
♦ هرگاه جریان خون شریانی برای رفع نیاز عضلات و نسوج دیگر در حالت استراحت کافی نباشد، ایسکمی اندام حالت بحرانی خواهد داشت که نیاز به مداخلات جدی دارد.



علت

این کاهش خون رسانی که گاهی به علت بسته شدن (انسداد) اتفاق می افتد، اگر به مدت طولانی ادامه پیدا کند ممکن است عوارض خطرناکی مانند قطع عضو را نیز به همراه داشته باشد.

- ♦ عامل اصلی این بسته شدن یا تنگی در اکثر بیماران تصلب (گرفتگی) شریان ها است.
- ♦ گرفتگی شریان ها به دلیل عوامل مختلفی مانند: رژیم غذایی نامناسب، مصرف سیگار، سن و وراثت اتفاق می افتد.
- ♦ لذا باید جهت جلوگیری از ایسکمی (عدم خونرسانی) مجدد از مصرف سیگار جدا خودداری شود.
- * رژیم غذایی فرد اصلاح گردد.
- * ورزش منظم (حداقل سه روز در هفته) داشته باشد.



علائم

حدود نیمی از بیماران بدون علامت هستند!

در نیمی دیگر که علائم را بروز می دهند، این علائم شامل:

- ♦ لنگیدن متناوب
- ♦ احساس سوزش
- ♦ گزگز شدن اندام، بی حسی- و یا درد می باشد.

