



کد سند: PEBRO13/B

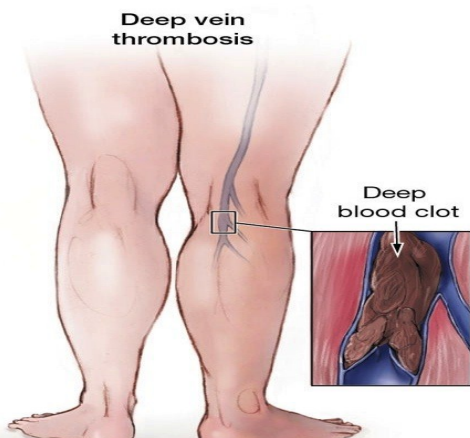
تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۶/۳۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۶/۰۱

لخته شدن خون در رگ‌های عمقی

آموزش به بیمار



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

(داخلی ۰۵۱۳۸۷۲۲۱۴۰ (۲۰۲۷



من را اسکن کنید

واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

نشانه های خطر

- بروز علائمی از قبیل ضعف، سردرد، سرگیجه، درد شدید معده، ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ، خونریزی از بینی و لثه، مدفوع سیاه رنگ، خونریزی و عدم قطع خونریزی از بریدگی ها و زخم ها را اطلاع دهید.
- قبل از انجام هر گونه اقدام پزشکی یا دندانپزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید.
- در صورت احساس درد به خصوص در پشت پا حتما به پزشک اطلاع دهید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

بیمارستان ولایت:

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

منبع:

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



دارو درمانی

داروها را هر روز در زمان مشخص مصرف کنید. قبل از مصرف هر داروی جدید شیمیایی و گیاهی، پزشک خود را مطلع کنید چون ممکن است اثر داروهای شما را تغییر دهد.

مصرف قرص وارفارین

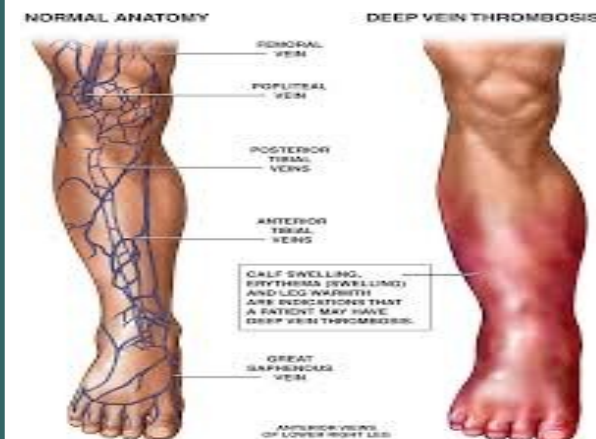
در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پرچرب و سرشار از ویتامین کا (K)، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی و جگر را محدود نمایید زیرا در عملکرد داروی وارفارین مشکل ایجاد می کند.



در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با لخته شدن خون در رگ های عمقی پا به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.

لخته شدن خون در رگ های عمقی پا

ترومبوز ورید عمقی یا لخته خون در رگ های عمقی پا التهاب رگ پا همراه با تشکیل لخته می باشد. این بیماری در پاها شایع تر است و با تورم، درد، گرما و قرمزی عضو مبتلا همراه است.



فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

• استراحت در بستر تا رفع درد و کم شدن تورم ادامه دارد. هنگام استراحت در بستر، می توانید تمرینات ورزشی مانند به عقب و جلو 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، پاشنه) روی قسمت نرم پای دیگر فشار نیاورد چون می تواند زخم ایجاد کند.

• زمانی که به یک پهلوی دراز کشیده اید، بالش نرمی را بین زانوهای خود قرار دهید. در صورت بروز علائمی چون درد قفسه سینه، تنگی نفس، اضطراب، نگرانی و دلهره سریعاً به پرستار یا پزشک اطلاع دهید.

• زمانی که پزشک دستور راه رفتن به شما داد مطابق دستور پزشک از جوراب های الاستیک فشاری (جوراب کشی یا جوراب واریس) استفاده کنید. جوراب های کشی را صبح زود قبل از برخاستن از تخت و شروع ورم پا، بپوشید و شب هنگام استراحت از پاها خارج کنید.

• در طول روز هر ۴ ساعت جوراب های کشی را از پا خارج کرده و پاها را از نظر تغییرات پوستی و حساسیت، تورم و قرمزی کنترل کنید و ۱۵ دقیقه بعد دوباره جوراب را بپوشید.



رژیم غذایی

• به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست و حفظ قدرت عضلات و سلامت عروق، مواد غذایی حاوی پروتئین به خصوص پروتئین های گیاهی (مثل: عدس، سویا، نان گندم و غیره) را مصرف کنید. مواد غذایی حاوی ویتامین ب مثل: شیر، گوشت، حبوبات و ویتامین ث مثل مرکبات، گل کلم و گوجه فرنگی برای شما مفید است. از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک و لبنیات پرچرب خودداری کنید.

