



کد سند: PEBRO150/A

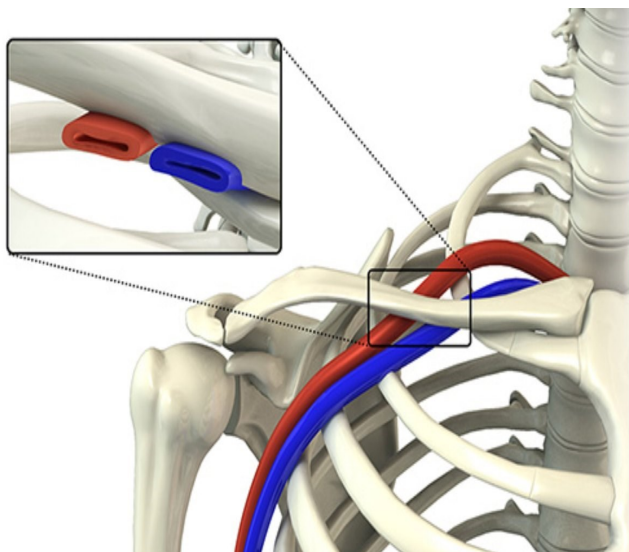
تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۲/۱۶

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۲۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

سندرم خروجی قفسه ی سینه (TOS)



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 ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



من را اسکن کنید

واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

مواد غذایی که بهتر است محدود یا حذف شوند

نمک زیاد: باعث افزایش فشار خون و تورم می شود.
چربی های ترانس و اشباع شده: مانند فست فودها، گوشت های فراوری شده، چیپس، کیک های صنعتی
قندهای ساده: مانند نوشابه، آب میوه های صنعتی، شیرینی ها
کافئین زیاد و نوشیدنی های محرک: در برخی بیماران باعث تشدید اسپاسم عضلات می شود.

در چه مواقعی باید سریع به پزشک مراجعه کنید؟

تورم ناگهانی و شدید بازو
تغییر رنگ شدید دست یا بازو
احساس بی حسی یا ضعف ناگهانی
درد قفسه سینه یا تنگی نفس



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

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



رژیم غذایی

در سندرم خروجی توراکس (TOS) نوع عروقی، رژیم غذایی به صورت مستقیم درمان کننده بیماری نیست، اما می تواند نقش مهمی در کنترل علائم، بهبود گردش خون، کاهش التهاب و پیشگیری از لخته خون (به ویژه در نوع وریدی) داشته باشد.

غذاهای ضدالتهابی:

ماهی های چرب مانند ماهی سالمون، ساردین و قزل آلا (۲ بار در هفته)

روغن زیتون فرابکر، آووکادو، گردو و بادام
میوه ها و سبزیجات رنگارنگ (به ویژه کلم بروکلی، اسفناج،

توت فرنگی، آلبالو، زغال اخته)

سیر، زردچوبه و زنجبیل

غذاهای تقویت کننده گردش خون:

چغندر قرمز، انار، پرتقال، لیمو، و فلفل قرمز

غذاهای غنی از منیزیم (مانند مغزها، دانه کدو، سبزیجات سبز تیره)

مقدار مناسب آب (۸ تا ۱۰ لیوان در روز برای پیشگیری از غلظت خون)

مواد رقیق کننده طبیعی خون (در حد تعادل و با مشورت پزشک):

زردچوبه، سیر خام، زنجبیل، دارچین

چای سبز یا چای زنجبیل (۱ تا ۲ فنجان در روز)



مراجعه کننده عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با سندرم خروجی قفسه سینه به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.

سندرم خروجی قفسه سینه (TOS) چیست؟

سندرم خروجی توراکس

(Thoracic Outlet Syndrome - TOS) یک

بیماری است که زمانی اتفاق می افتد که رگ های خونی یا عصب هایی که از گردن به سمت بازو می روند، در فضای بین استخوان ترقوه (کلاویکل) و اولین دنده تحت فشار قرار می گیرند.



علائم شایع TOS نوع عروقی

درگیری شریانی (سرخرگی):

درد، خستگی یا سردی دست یا بازو، به خصوص هنگام بالا بردن دست

تغییر رنگ دست (پالیدگی یا کبودی)

نبض ضعیف یا قطع شده در مچ دست

درگیری وریدی (سیاهرگی):

تورم ناگهانی دست یا بازو

احساس سنگینی و فشار در بازو

رنگ بنفش یا کبودی در پوست

برجسته شدن رگ های سطحی روی شانه یا بازو

روش های تشخیص

سونوگرافی داپلر

ام آر آی یا سی تی اسکن

ونوگرافی یا آرتریوگرافی (تصویربرداری از رگ ها)

تست های عملکردی در وضعیت های مختلف دست

روش های درمان

درمان دارویی برای کاهش التهاب یا لخته خون (در صورت نیاز)

فیزیوتراپی برای اصلاح وضعیت بدنی و تقویت عضلات

پوشیدن آتل یا تغییر وضعیت خواب و نشستن

درمان جراحی در موارد شدید برای آزادسازی فشار روی رگ ها



عمل جراحی در سندرم خروجی توراکس (TOS) نوع عروقی معمولاً در صورتی انجام می شود که درمان های غیر جراحی مانند فیزیوتراپی و دارو مؤثر نباشند، یا وقتی که فشار زیادی بر روی شریان یا ورید وجود دارد که باعث آسیب شدید به جریان خون می شود. اهداف عمل جراحی عبارت است از:

آزاد سازی فشار از روی رگ های خونی (شریان ساب کلاوین یا ورید ساب کلاوین)

برداشتن ساختارهایی که باعث این فشار شده اند (مانند اولین دنده یا عضلات گردنی)

عوارض احتمالی (اگرچه نادر هستند):

خونریزی یا لخته خون

آسیب به اعصاب مجاور

عفونت محل جراحی

بازگشت علائم در موارد خاص

توصیه های مهم برای بیمار و خانواده

از بلند کردن اجسام سنگین یا بالا نگه داشتن دست ها برای مدت طولانی خودداری کنید.

در وضعیت مناسب بخوابید؛ مثلاً با بالش مناسب زیر شانه.

تمرینات کششی و تنفسی ساده، با تجویز فیزیوتراپیست انجام شود.

پیگیر مراجعه های منظم به پزشک باشید.

داروها را طبق دستور پزشک و بدون قطع یا تغییر مصرف کنید.

