

❖ ترومبوز ورید عمقی یا DVT چیست؟

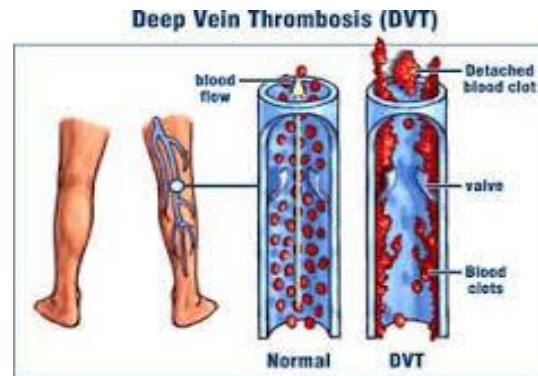
ترومبوز ورید عمقی یا DVT یعنی التهاب رگی که همراه با تشکیل لخته باشد این بیماری در پاها شایع تر است و با درد ، گرما ، قرمزی عضو مبتلا همراه است.

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

- ❖ استراحت در بستر و بالا بردن اندام مبتلا، مطابق دستور جهت کاهش درد از کمپرس گرم و مرطوب در اندام مبتلا استفاده کنید.
- ❖ مایعات کافی بنوشید و میوه جات و سبزیجات مصرف کنید تا مجبور نباشید برای دفع مدفوع به پاهای خود فشار بیاورید.
- ❖ مطابق دستور پزشک و در صورت نیاز از مسکن (مثل استامینوفن کدئین) استفاده کنید.
- ❖ زمانی که در بستر استراحت می کنید مرتباً پهلوی به پهلوی شوید تا دچار زخم بستر نشوید سرفه های مؤثر انجام داده و نفس های عمیق بکشید .

❖ نیاز به ماساژ دادن یا مالیدن قسمت عضلانی ساق پا نیست.

❖ 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 ، پاشنه) روی قسمت نرم پای دیگر فشار نیاورد چون می تواند زخم ایجاد کند زمانیکه به یک پهلوی 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 دلهره 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 جورابهای

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 قرمزی کنترل کنید.

❖ پاهای خود را روی هم قرار ندهید و از نشستن

یا ایستادن طولانی مدت خودداری کنید .



DVT

تهیه و تنظیم: اشرف عباسی

منبع: برونر قلب و عروق

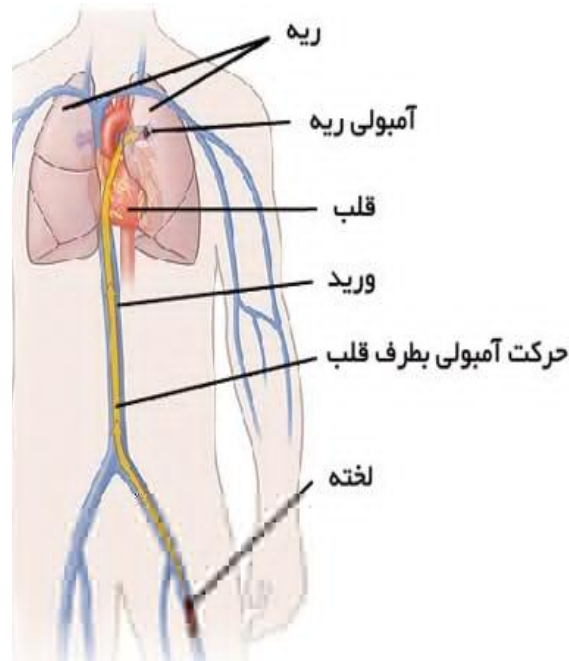
شماره پمفلت

عمومی

۶

تاریخ تدوین: زمستان ۱۴۰۴

- ❖ کارت شناسایی که نشان دهد شما از داروی ضدانعقاد (ضد لخته) استفاده می کنید همیشه همراه خود داشته باشید.
- ❖ در صورت بروز علائمی چون غش، سرگیجه، سردرد و درد شدید شکم، ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ و هر نوع خونریزی سریعاً به پزشک اطلاع دهید.
- ❖ رایجترین روش تشخیصی سونوگرافی داپلر رنگی است.



- ❖ از آویزن کردن پاها زمانی که کنار تخت نشسته اید خودداری کنید. بهتر است حداقل به مدت ۱۰ دقیقه هر یک تا دو ساعت راه بروید.
- ❖ مراقب باشید که قسمت بالای جوراب کشی لوله نشود.
- ❖ از راه رفتن یا قدم های بسیار محکم خودداری کنید.
- ❖ در صورتی که بعد از ترخیص علائمی چون درد، ورم کردن و گرما در پاهایتان بروز کرد فوراً به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ قرص ضدانعقاد (ضد لخته) تجویز شده توسط پزشک را هر روز در یک ساعت مشخص مصرف کنید.

