

## مددجوی گرمی

رعایت موارد زیر می تواند در بهبودی بیماری

شما موثر باشد.

## فعالیت

- در مرحله حاد بیماری برای جلوگیری از کنده شدن لخته های خون در عروق ۷-۵ روز استراحت در بستر لازم است .

- پاها را مکررا بالا قرار دهید تا تخلیه وریدی انجام شود.

- برای کاهش درد مسکن و کمپرس گرم و مرطوب لازم است.

- پس از فروکش کردن التهاب به تدریج حرکات فعال و

غیر فعال را به صورت خم و راست کردن و چرخاندن پا

چندین بار در روز انجام دهید.

- هنگام شروع حرکت از جوراب یا باند الاستیک استفاده کنید.

- به تدریج فعالیتهای روزانه و ورزش های منظم مثل پیاده روی را شروع کنید.

- از نشستن طولانی مدت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید و هر ۱ تا ۲ ساعت ۱۰ دقیقه راه بروید.

- سعی کنید تنفس عمیق داشته باشید چون این کار منجر به کشیده شدن خون از وریدهای انتهایی به قلب می شود.

- از روی هم انداختن پاها، استفاده از کمر بند ، کش ، جوراب تنگ اجتناب کنید.

- جوراب الاستیک را به طور صحیح مثل باند از پایین به بالا بدون چروکیدگی ببندید. روزی ۲ بار جوراب را خارج کرده و پاها را از نظر حساسیت و قرمزی کنترل کنید. شب در هنگام خواب جورابها را خارج کرده و صبح قبل از باند شدن بپوشید.

## رژیم غذایی

به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست و حفظ تون عضلات می توانید از مواد غذایی زیر استفاده کنید :

- پروتئینهای گیاهی ( عدس، سویا ، نان گندم ، غلات

- حبوبات ، مغزها و یا گردو و بادام و ویتامین بی مخمرها، شیر، گوشت، حبوبات و...

- روغن ماهی ، دانه آفتابگردان، کنجد ، چای سبز ،

در رقیق کردن خون موثر هستند.

- توصیه می شود که در مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک - گوشت و لبنیات پرچربی - کره شیر و نارگیل خودداری شود.

## دارو درمانی

- چون داروهای ضد انعقاد ( هپارین و وارفارین ) مصرف می نمایند باید آزمایشات خون را به طور مکرر انجام دهید.

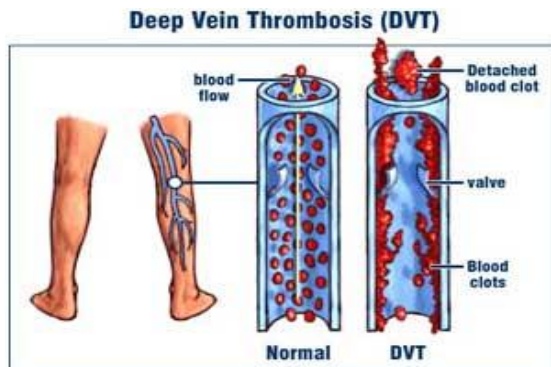
- جهت کاهش خطر صدمه مواردی مثل استفاده از ریش تراش برقی به جای تیغ ، استفاده از مسواک نرم ، پوشش دستکش هنگام کاردر منزل ، نصب وسایل ایمنی در حمام و دستشویی را رعایت نمایید.

- از انجام ورزشهای پر برخورد ، تزریقات عضلانی و زیر جلدی اجتناب شود. در صورت نیاز به تزریق ، محل تزریق را به مدت ۱۰ دقیقه فشار دهید.



## آموزش روشهای پیشگیری

### از ترومبوز سیاهرگی عمقی (DVT)



دفتر بهبود کیفیت مرکز

پمفلت آموزشی شماره ۲۲

۱۳۹۲/۰۲/۳۱

- در صورتیکه جورابه‌های الاستیک حالت ارتجاعی خود را از دست داده باشند و شل شدند باید تعویض گردند و

جورابه‌ها را در طی روز کنترل نمایید و چروکهای

آن را صاف کنید و همچنین پاها را از نظر قرمزی-

تورم- تاول- بریدگی و ترک کنترل نمایید.

- توصیه می شود که علائم و نشانه های آمبولی ریه

( تنگی نفس حاد، درد قفسه سینه، سرفه و دفع خلط

خونی ) و علائم نارسایی مزمن ورید ( درد پا، ادم،

تغییرات پوست به صورت پوسته پوسته شدن و گشادی

وریدهای سطحی ) را بلا فاصله گزارش نمایید.

منبع :

کتاب بیماریهای قلب و عروق داخلی و جراحی برونر

و سوارث - چاپ دوازدهم ۲۰۱۰

- در صورت ایجاد علائم : خونریزی از بینی و لثه ، خلط خونی ، وجود خون در ادرار یا مدفوع قرمز یا قیری رنگ

، خونریزی طولانی از محل‌های بریدگی ، خونریزی

قاعدگی زیاد ، کبودی روی پوست ، تب و لرز - خستگی

- زخم گلو و تهوع و استفراغ و... به پزشک اطلاع دهید.

- در صورت تجویز وارفارین ، مصرف غذاهای پرچرب و

سرشار از ویتامین (کلم ، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی)

را محدود نمایید زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد می

کند.

## سایر موارد

- جهت جلوگیری از زخم و عفونت پاها توصیه می شود

که روزانه پاها را با آب گرم و صابون ملایم شسته و به

آرامی خشک نمایید از مالش و فشار شدید پا خودداری

کنید. از جوراب نخی و کفشهای مناسب استفاده کنید،

همچنین از پوشیدن لباسهای تنگ - کمربند و کش

جوراب که ممکن است جریان خون را کاهش دهند

خودداری کنید.