



مرکز آموزش درمانی
۱۵ تخفیف‌ابی امام رضا (ع)

آمبولی ریه

جهت پیشگیری از خونریزی موارد
زیرا را رعایت کنید:

- ریش تراش بر قی به جای تبغ استفاده
کنید.

- از نخ دندان و مسوگ نرم استفاده کنید.
از خلال دندان استفاده نکنید.

- با پایی بر هته قدم نزنید.
ناخن هارا به دقت بچینید.
با فشار فین نکنید.

- از زور زدن هنگام مدفوع خودداری کنید.
در صورت خونریزی شدید یا طولانی از
بوست، بستی و دهان، خون در ادرار، استفراغ
کبودی شدید، سردرد و درد شدید و یا شکم
که بطور ناگهانی شروع شده حتماً به پزشک
مراجعةه کنید.

مددجوی گرامی برای پیشرفت در برنامه
مراقبتی خود پیگیری و رعایت موارد فوق
کمک گننده خواهد بود.

در صورتیکه با داروی وارفالین مرخص
شده اید این موارد را رعایت کنید:

۱- یک برنامه منظم جهت گنترل زمان
انعقاد خون (ازمایش PT) داشته باشد.

۲- دارو را در یک وقت معین از روز مصرف
کنید و از قطع ناگهانی دارو اجتناب کنید.

۳- اجتناب از مصرف داروهایی که خطر
خونریزی را افزایش می دهد مثل آسپرین و
سایر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی.

۴- اجتناب از دریافت منظم و شدید الكل
(ممکن است حساسیت به وارفارین را تغییر
دهند).

۵- اجتناب از خوردن مقدار زیادی از
غذاهای حاوی ویتامین K مانند سبزیهای
دارای برگ سبز تیره.

چه زمانی به پزشک مراجعته کنید؟

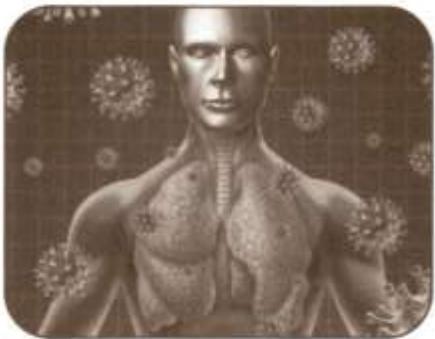
۱- در صورت شک به حاملگی به پزشک
معالج اطلاع دهید.

۲- داروهای تجویز شده توسط پزشکان
دیگر را حتماً به اطلاع پزشک معالج برسانید.



پاهای طور دوره‌ای به خصوص زمانی که می‌نشینند.

- به طور منظم پاهای عقب خم کنید.
- حفظ وزن ایده آل بدنی
- سیگار کشیدن و استفاده از قرصهای ضدبارداری خطر تشکیل لخته مجدد را افزایش می‌دهد.
- اجتناب از ماساز و آسیب در نواحی که امکان تشکیل لخته را داشته (جهت جلوگیری از خطر آمبولی ریه).



- شوک

- معمولاً تورم و درد در اندام تحتانی وجود دارد.

آموزش

هدف از آموزش به بیمار در آمبولی ریه این است که بیمار راههای کاهش خطر تشکیل مجدد لخته و آمبولی ریه را بداند. آموزش‌های زیر برای بالا بردن چربیان خون وریدی و کاهش خطر ایجاد لخته می‌باشد:

- اجتناب از پوشیدن لباس تنگ مانند پند جوراب، کمربند، جوراب خبلی تنگ
- اجتناب از نشستن یا ایستادن در یک وضعیت برای مدت طولانی
- اجتناب از روی هم انداختن پاهای پوشیدن جوراب حمایتی هنگام روز
- دراز کشیدن یا نشستن با قرار دادن چند بالش زیر زانوها
- تمرینات منظم مثل شنا
- قدم زدن، دوچرخه سواری، بالا بردن

آمبولی ریه

آمبولی ریه به انسداد شاخه اصلی یا شاخه فرعی از شریان‌های ریه گفته می‌شود. این انسداد بیشتر توسط یک لخته خون که از وریدهای عمقی پاهای یا لگن حرکت کرده و به قلب و سپس ریه رسیده است ایجاد می‌شود.

گاهانیز یک توده چربی، یک حباب هوا تکه‌ای از یک تومور یا دسته‌ای از باکتری‌ها موجب این انسداد می‌شوند. آمبولی‌ها می‌توانند از دیواره‌های قلب نیز منشاء بگیرند.

علائم آمبولی ریه بستگی به اندازه لخته و محل ایجاد آن دارد و شامل:

- تنگی نفس
- تنفس تند
- افزایش ضربان قلب
- درد قفسه سینه
- هیجان و ضعف
- تب