



مرکز آموزشی درمانی
۵۱۵ تختخوابی امام رضا (ع)

آمبولی ریه

جهت پیشگیری از خونریزی موارد

زیر را رعایت کنید:

- ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنید.

- از نخ دندان و مسواک نرم استفاده کنید.

- از خلال دندان استفاده نکنید.

- با پای برهنه قدم نزنید.

- ناخن ها را به دقت بچینید.

- با فشار فین نکنید.

- از زور زدن هنگام مدفوع خودداری کنید.

در صورت خونریزی شدید یا طولانی از

پوست، بینی و دهان، خون در ادرار، استفراغ

کبودی شدید، سردرد و درد شدید و یا شکم

که بطور ناگهانی شروع شده حتماً به پزشک

مراجعه کنید.

مددجوی گرامی برای پیشرفت در برنامه

مراقبتی خود پیگیری و رعایت موارد فوق

کمک کننده خواهد بود.

در صورت تیکه با داروی وارفالین مرخص

شده اید این موارد را رعایت کنید:

۱- یک برنامه منظم جهت کنترل زمان انعقاد خون (آزمایش PT) داشته باشید.

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 الکل

(ممکن است حساسیت به وارفالین را تغییر

دهند).

۵- اجتناب از خوردن مقدار زیادی از

غذاهای حاوی ویتامین K مانند سبزیهای

دارای برگ سبز تیره.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

۱- در صورت شک به حاملگی به پزشک

معالجه اطلاع دهید.

۲- داروهای تجویز شده توسط پزشکان

دیگر را حتماً به اطلاع پزشک معالج برسانید.

آمبولی ریه

آمبولی ریه به انسداد شاخه اصلی یا شاخه فرعی از شریان های ریه گفته می شود. این انسداد بیشتر توسط یک لخته خون که از وریدهای عمقی پاها و یا لگن حرکت کرده و به قلب و سپس ریه رسیده است ایجاد می شود.

گاهاً نیز یک توده چربی، یک حباب هوا تکه ای از یک تومور یا دسته ای از باکتری ها موجب این انسداد می شوند. آمبولی ها می توانند از دیواره های قلب نیز منشأ 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

- 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. آموزش های زیر برای بالا بردن جریان خون وریدی و کاهش خطر ایجاد لخته می باشد:

- اجتناب از پوشیدن لباس تنگ مانند بند جوراب، کمر بند، جوراب خیلی تنگ
- اجتناب از نشستن یا ایستادن در یک وضعیت برای مدت طولانی
- اجتناب از روی هم انداختن پاها
- 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

پاها به طور دوره ای به خصوص زمانی که می نشینید.

- به طور منظم پاها را به عقب خم کنید.

- حفظ وزن ایده آل بدنی

- سیگار کشیدن و استفاده از قرصهای

ضدبارداری خطر تشکیل لخته مجدد را افزایش می دهد.

- اجتناب از ماساژ و آسیب درنواحی که

امکان تشکیل لخته را داشته (جهت جلوگیری از خطر آمبولی ریه).

