



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کلمیاب

ترومبوز ورید عمقی

آنچه بیمار بایستی بداند:

یک لخته خون که در یک ورید عمقی ایجاد شود به آن ترومبوز ورید عمقی گفته می شود. ترومبوز ورید عمقی می تواند در هر حالتی ایجاد شود اما بیشتر اوقات در اندام های تحتانی دیده می شود.

علل ترومبوز ورید عمقی: استراحت در بستر به مدت طولانی- نشستن طولانی مدت- شکستگی در اندام ها- بیماری زمینه ای مانند سرطان و نارسایی قلبی و عفونت ها- مصرف قرص های ضد بارداری- اضافه وزن- استعمال دخانیات- سابقه داشتن واریس

علائم ترومبوز ورید عمقی: تورم اندام درگیر شده- درد و حساسیت در لمس- گرمی اندام و تغییر رنگ پوست- التهاب- قرمزی و برجسته شدن رگ های سطحی اندام- ناراحتی و درد در راه رفتن که با استراحت بهبود پیدا نمی کند.

عوارض ترومبوز ورید عمقی: آمبولی ریه یا لخته شدن خون در عروق ریه و عروق مغز

درمان ترومبوز ورید عمقی: داروهای حل کننده لخته- جوراب واریس- قرار گیری فیلتر در عروق بزرگ

مراقبت از زخم: اگر عمل جراحی شده اید:

✚ معمولاً تعویض پانسمان به صورت روزانه است. می بایست دستان خود را با آب و صابون شسته و ضد عفونی نمایید. سپس با بتادین و سرم شستشو زخم را تمیز و ضد عفونی نمایید. سپس پانسمان نمایید.

✚ هیچ ماده ای روی زخم نزنید.

✚ بعد از اجازه پزشک ۳-۵ روز بعد از عمل می توانید استحمام نمایید. بلافاصله بعد از حمام زخم را خشک و ضد عفونی و پانسمان نمایید. تا ۲ هفته اجازه شنا ندارید.

✚ بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ روز بعد از عمل با اجازه پزشک خارج می شود.

✚ در صورت ترشح غیر طبیعی و خیس شدن پانسمان و یا تورم و تجمع غیر طبیعی در محل عمل به پزشک خود اطلاع دهید.

تغذیه:

✓ در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پرچرب و سرشار از ویتامین کا (کاهو، پیاز، اسفناج، شلغم، ماهی، جگر) را محدود نمایید. زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد می کند.

✓ مواد غذایی سرشار از پروتئین های گیاهی مانند (عدس، سویا، نان گندم، غلات، حبوبات، مغزها یا گردو و بادام) مصرف نمایید.

✓ ویتامین های گروه ب مانند شیر، گوشت و حبوبات مصرف توصیه می شود.

✓ ممکن است به دلیل بی حرکتی دچار یبوست شوید. جهت جلوگیری از آن می بایست روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات مصرف نمایید و در رژیم غذایی خود میوه و سبزی قرار دهید. گلابی و الو و کیوی به رفع یبوست کمک می نماید.

✓ در رژیم غذایی خود مرکبات و ویتامین سی را قرار دهید. به بهبود محل زخم کمک می نماید.

✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی نمایید.

✓ از مصرف الکل و نوشیدنی های کافئین دار و دخانیات خودداری نمایید.

✓ داروهای خود را به دلیل حفظ سطح خونی در ساعت مقرر استفاده نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کامیاب

ترومبوز ورید عمقی



فعالیت:

- تا زمانی که پزشک اجازه نداده است از بستر خارج نشوید. زیرا تحرک سبب حرکت لخته خون و آمبولی می گردد.
- اندامی که دچار ترومبوز ورید عمقی شده است را به هیچ عنوان ماساژ ندهید. زیرا سبب حرکت لخته و ایجاد آمبولی می گردد. بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی یا رانندگی بپردازید.
- سایر اندام ها را می توان در طول روز در محدوده حرکتی خود حرکت دهید.
- به محض اجازه پزشک جهت راه رفتن بایستی از جوراب های ضد آمبولی استفاده نمایید. دقت داشته باشید جوراب سایز مناسب داشته باشد. جوراب بزرگ اندام را به درستی حمایت نمیکند و جوراب کوچک سبب آسیب به اعصاب و عروق و تورم انگشتان می شود.
- پاهای خود را روی هم قرار ندهید و از نشستن و ایستادن طولانی مدت خودداری نمایید.
- اگر دچار لخته خون در اندام های تحتانی شده اید از آویزان کردن پاها زمانی که کنار تخت نشسته اید، بپرهیزید.
- اگر دچار لخته خون در اندام های تحتانی شده اید از راه رفتن با قدم های بسیار محکم بپرهیزید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ ممکن است احساس خستگی بیشتری نمایید. این خستگی به تدریج و به مرور زمان از بین می رود. در طول روز و بین فعالیت ها دوره های استراحت را در نظر بگیرید.
- ✓ جهت پیشگیری از بروز عفونت ریه به دلیل بی حرکتی بهتر است در طول روز چندین مرتبه سرفه موثر و تنفس عمیق داشته باشید.
- ✓ جهت پیشگیری از بروز زخم بستر می بایست هر دو ساعت تغییر وضعیت داشته باشید. پوست را به طور مداوم از نظر بروز زخم بستر بررسی نمایید. بهتر است از تشک مواج برای بیمار استفاده شود.
- ✓ گاهی جهت حل شدن لخته خون از داروهای رقیق کننده خون استفاده می شود. در صورت بروز خونریزی ناگهانی، کبودی ناگهانی، خونریزی ادرار و لثه به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ در هنگام مصرف داروی رقیق کننده خون به دلیل ریسک بالای خونریزی هنگام کار با وسایل تیز و برنده احتیاط لازم را داشته باشید.
- ✓ در هنگام مصرف داروی رقیق کننده خون در هنگام مسواک زدن از مسواک نرم استفاده کنید.
- ✓ گاهی به دلیل مصرف داروهای رقیق کننده خون بایستی آزمایش انعقاد خون دهید. حتما در تاریخ مقرر آن را انجام دهید.
- ✓ در هنگام مصرف داروی رقیق کننده خون از تزریق عضلانی و زیر جلدی تا حد امکان اجتناب شود.
- ✓ کارت هویت پزشکی خود را مبنی بر مصرف داروی ضد انعقاد همیشه همراه خود داشته باشید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

درد و ورم سایر اندام ها- تنگی نفس- افزایش ضربان قلب- سرفه و خلط خونی- بی قراری

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۴۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان : <http://h-kamyab.mums.ac.ir>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



کد پمفلت: GEN /1/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404

