

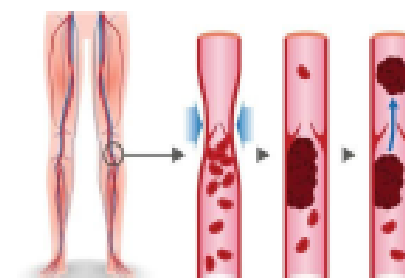
مده جوق گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری DVT (لخته شدن خون در رگ های عمقی پا) تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

🌸 (DVT) ترومبوز ورید عمقی پا چیست؟

DVT ایجاد لخته خون در رگ های عمقی پا، التهاب رگ پا همراه با تشکیل لخته می باشد. این بیماری در پاها شایع تر است و با تورم، درد، گرما و قرمزی عضو مبتلا همراه است.



🌸 فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری چگونه است؟

استراحت در بستر تا رفع درد و کم شدن تورم ادامه دارد. هنگام استراحت در بستر، می توانید تمرینات ورزشی کف پا مانند بالا و پایین کردن و خم کردن کف پا را انجام دهید.



🌸 توصیه های رژیم غذایی در این بیماری:

« محدودیت غذایی خاصی وجود ندارد.

« به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست و حفظ قدرت عضلات و سلامت عروق، مواد غذایی حاوی پروتئین به خصوص پروتئین های گیاهی (مثل: عدس، سویا، نان گندم و غیره) را مصرف کنید. مواد غذایی حاوی ویتامین ب مثل: شیر، گوشت، حبوبات و ویتامین ث مثل مرکبات، گل کلم و گوجه فرنگی برای شما مفید است.

« از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک و لبنیات پرچرب خودداری کنید.



* در مدت زمانی که فقط دستور استراحت در تخت را دارید، مراقب باشید که برآمدگی استخوانی یکی از پاهایتان (مثل زانو، پاشنه) روی قسمت ترم پای دیگر فشار نیاورد، چون می تواند باعث ایجاد زخم شود.

* زمانی که به یک پهلوی دراز کشیده اید، بالش ترمی را بین زانوهای خود قرار دهید. در صورت بروز علائمی چون درد قفسه سینه، تنگی نفس، اضطراب، تگراتی و دلهره سریعاً به پرستار یا پزشک خود اطلاع دهید.

* زمانی که دستور راه رفتن توسط پزشک به شما داده شد، مطابق دستور پزشک از جوراب های الاستیک فشاری (جوراب کشی یا جوراب واریس) استفاده کنید. جوراب های کشی را صبح زود قبل از برخاستن از تخت و شروع ورم پا بپوشید و شب هنگام استراحت از پاها خارج کنید.

* در طول روز هر ۴ ساعت جوراب های کشی را از پا خارج کرده و پاها را از نظر تغییرات پوستی، حساسیت، تورم و قرمزی کنترل کنید و ۱۵ دقیقه بعد دوباره جوراب را بپوشید.





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

DVT (لخته شدن خون در رگ های عمقی پا)



تهیه کننده: فاطمه گلستانی

سوپروایزر آموزش سلامت

زیر نظر:

دکتر روح اله امانی

(فوق تخصص جراحی عروق و درمانهای اندوواسکولار،

عضو هیئت علمی دانشگاه)

تاریخ تولید: بهار ۱۴۰۵



هشدار: این علائم خطر را هرگز نادیده نگیرید!

== در صورت بروز علائمی از قبیل ضعف، سردرد، سرگیجه، درد شدید معده، ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ، خونی از بینی و لثه، مدفوع سیاه رنگ، خونریزی و عدم قطع خونریزی از بریدگی ها و زخم ها که باید به پزشک معالج اطلاع دهید.

== در صورت احساس درد به خصوص در پشت پا حتما به پزشک اطلاع دهید.

== قبل از انجام هر گونه اقدام پزشکی یا دندانپزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید.



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره

تلفنهای زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR

آنچه در مورد دارو درمانی باید بدانید:

* داروها را هر روز در زمان مشخص مصرف کنید. قبل از مصرف هر داروی جدید شیمیایی و گیاهی، پزشک خود را مطلع کنید چون ممکن است اثر داروهای شما را تغییر دهد.

* در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پرچرب و سرشار از ویتامین کا (K) مانند سیر، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی و جگر را محدود نمایید زیرا در عملکرد داروی وارفارین مشکل ایجاد می کند.

