

مراجعه کننده عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با کاهش خونرسانی به اندام تحتانی (ایسکمی) به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.

ایسکمی چیست؟

ایسکمی در اندام تحتانی زمانی اتفاق میافتد که خون رسانی از طریق عروق اندام کفایت لازم را برای رفع نیازهای اندام نداشته باشد.

هرگاه جریان خون شریانی برای رفع نیاز عضلات و نسوج دیگر در حالت استراحت کافی نباشد، ایسکمی اندام حالت بحرانی خواهد داشت که نیاز به مداخلات جدی دارد.

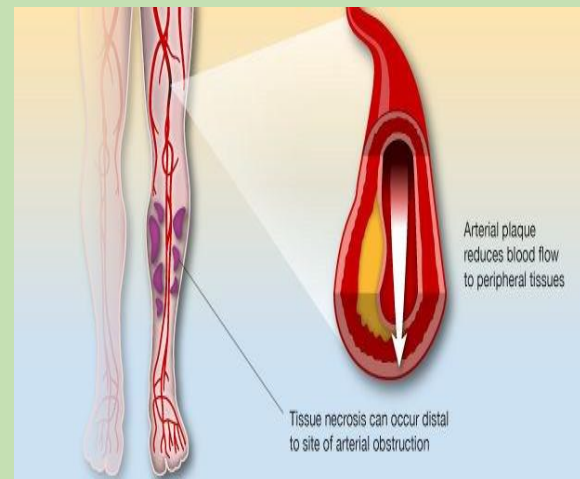
این کاهش خون رسانی که گاهی به علت بسته شدن (انسداد) اتفاق میافتد، اگر به مدت طولانی ادامه پیدا کند ممکن است عوارض خطرناکی مانند قطع عضو را نیز به همراه داشته باشد.



علت

عامل اصلی این بسته شدن یا تنگی در اکثر بیماران تصلب (گرفتگی) شریان ها است.

گرفتگی شریان ها به دلیل عوامل مختلفی مانند: رژیم غذای نامناسب، مصرف سیگار، سن و وراثت اتفاق می افتد. لذا باید جهت جلوگیری از ایسکمی (عدم خونرسانی) مجدداً از مصرف سیگار جدا خودداری شود. رژیم غذایی فرد اصلاح گردد. ورزش منظم (حداقل سه روز در هفته) داشته باشد.



علائم

حدود نیمی از بیماران بدون علامت هستند!

در نیمی دیگر که علائم را بروز میدهند، این علائم شامل: لنگیدن متناوب احساس سوزش گزگز شدن اندام، بی حسی و یا درد می باشد. نکات مهم آموزشی:

استفاده از میوه جات و سبزیجات تازه فراموش نشود.

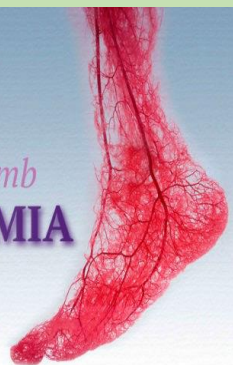




دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

کاهش خونرسانی به اندام تحتانی (ایسکمی اندام تحتانی)

Critical limb
ISCHEMIA



تهیه کننده: فاطمه گلستانی

سوپروایزر آموزش سلامت

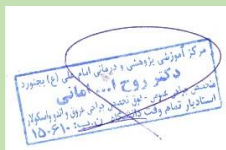
زیر نظر:

دکتر روح اله امانی

(فوق تخصص جراحی عروق و درمانهای اندوواسکولار،

عضو هیئت علمی دانشگاه)

تاریخ تولید: بهار ۱۴۰۵



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

رژیم غذایی

یکی از علل ایسکمی (عدم خونرسانی) و گرفتگی عروق به دلیل رژیم غذایی نامناسب می باشد، اصلاح رژیم غذایی یک عامل مهم در پیشگیری یا تسریع بهبودی شما است.

* مصرف چربی به خصوص چربی حیوانی را محدود کنید.

* غذاهای خیلی چرب مانند کله پاچه را اصلاً مصرف نکنید.

* سعی کنید در بیشتر موارد از گوشت سفید (مثل ماهی و مرغ) به جای گوشت قرمز استفاده کنید.

* از پروتئین های گیاهی مانند : حبوبات (نخود، عدس، لوبیا، سویا) استفاده کنید.

