



بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

آموزش به بیمار مبتلا

به DVT

یا ترمبوز ورید عمقی

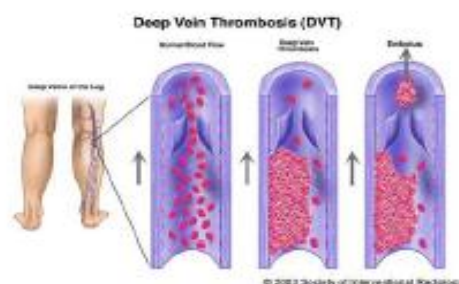
تهیه و تنظیم :

آرزو رضائی

(ارشد پرستاری مراقبت های ویژه)

ترمبوز ورید عمقی یا DVT چیست؟

ترمبوز ورید عمقی یا DVT یعنی التهاب رگی که همراه با تشکیل لخته باشد . این بیماری در پاها شایعتر است و با درد گرما و قرمزی عضو مبتلا همراه است .



بیمار عزیز مبتلا به این بیماری جهت مراقبت از خود به موارد زیر توجه کنید:

❖ استراحت در پستر و بالا بردن اندام مبتلا

❖ مطابق دستور جهت کاهش درد از کمپرس گرم و مرطوب در اندام مبتلا استفاده کنید.

❖ مایعات کافی بنوشید و میوه و سبزیجات مصرف کنید تا مجبور نباشید برای دفع مدفوع به پاهای خود فشار بیاورید.

❖ مطابق دستور پزشک و در صورت نیاز از مسکن (مثل استامینوفن کدئین) استفاده کنید.

❖ زمانی که در پستر استراحت می کنید مرتباً پهلوی به پهلوی شوید تا دچار زخم پستر نشوید . سرفه ای موثر انجام داده و نفسهای عمیق بکشید.

❖ از ماساژ دادن یا مالیدن قسمت عضلانی ساق پا خودداری کنید چون احتمال کنده شدن لخته و حرکت آن در مسیر جریان خون و خطر مرگ وجود دارد.

❖ هنگام استراحت در پستر ، میتوانید تمرینات ورزشی مانند به عقب خم کردن کف پا را انجام دهید.

❖ در مدت زمانیکه فقط دستور استراحت در تخت را دارید مراقب باشید که برآمدگی استخوانی یکی از پاهایتان (مثل زانو ، پاشنه) روی قسمت نرم پای دیگر فشار نیاورد چون میتواند زخم ایجاد کند . زمانیکه به یک پهلو دراز کشیده اید ، بالش نرمی را بین پاهای خود قرار دهید.

❖ در صورت بروز علائمی چون درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، اضطراب و نگرانی و دلهره سریعاً به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.

❖ در صورت چاقی ، وزن خود را کم کنید.

❖ از مصرف سیگار خودداری کنید.

❖ زمانیکه پزشک دستور راه رفتن به شما داد مطابق دستور پزشک از جورابهای لاستیک فشاری (جوراب کشی) استفاده کنید.

❖ جورابهای کشی را صبح زود قبل از شروع ورم در پاهایتان بپوشید و شب هنگام استراحت از پاها خارج کنید.

❖ دوبار در روز جورابهای کشی را از پا خارج کرده و پاها را از نظر تغییرات پوستی و حساسیت به لمس و تورم و قرمزی کنترل کنید.

❖ پاهای خود را روی هم قرار ندهید و از نشستن یا ایستادن طولانی مدت خودداری کنید.

❖ از آویزان کردن پاها زمانیکه کنار تخت نشسته اید خودداری کنید . بهتر است حداقل بمدت ۱۰ دقیقه هر یک تا دو ساعت راه بروید.

❖ مراقب باشید که قسمت بالایی جوراب کشی لوله نشود.

❖ از راه رفتن با قدمهای بسیار محکم خودداری کنید.

❖ در صورتیکه بعد از ترخیص علائمی چون درد ، ورم کردن و گرما در پاهایتان بروز کرد فوراً به پزشک مراجعه کنید .

❖ قرص ضد انعقاد (ضد لخته) تجویز شده توسط پزشک را هر دو روز در یک ساعت مشخص مصرف کنید.

❖ کارت شناسایی که نشان دهد شما از داروی ضد انعقاد (ضد لخته) استفاده می کنید همیشه همراه خود داشته باشید.

❖ در صورت بروز علائمی چون غش ، سرگیجه ، سردرد، درد شدید شکم ، ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ و هر نوع خونریزی سریعاً به پزشک اطلاع دهید.

منابع :

پرستاری بیماریهای داخلی جراحی برونر - سودارت ۲۰۱۴

پرستاری بیماریهای قلب و عروق - هاریسون ۲۰۱۲

