

ترومبوز ورید های عمقی

- ایجاد لخته و التهاب در ورید های عمقی مخصوصا ورید های عمقی پا میباشد در زنان بیشتر از مردان و در بالغین بیشتر از کودکان می باشد.
- * اگر شما به ترومبوز وریدی مبتلا هستید بهتر است که به توصیه های زیر توجه کنید :
- ✓ در هنگام استراحت ، حرکت دادن عضلات پا و خم کردن مچ پا و تکان دادن انگشتان پا را تبدیل به عادت کنید.
- ✓ از جوراب های کشی مناسب یا بانداژهای کشی استفاده کنید
- ✓ در هنگام نشستن به مدت طولانی پاها را ، بالاتر از باسن قرار دهید.
- ✓ خودداری از انداختن زانو ها روی هم
- ✓ انجام تمرینات ورزشی سبک در صورت استراحت در تخت ؛ پا ها را باید به صورت دوره ای بالاتر از سطح قلب قرار داده ، کف پا را به عقب خم کنید.
- *توصیه می شود از ایستادن یا نشستن طولانی مدت پرهیز کنید .

رژیم غذایی

- ✓ محدودیت غذایی خاصی وجود ندارد.
- ✓ به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست و حفظ مواد غذایی ، قدرت عضلات و سلامت عروق از مواد غذایی حاوی پروتئین بخصوص پروتئین های گیاهی ، غلات ، نان گندم ، سویا ، عدس ، مغزها (مثل گردو و بادام) و حبوبات مصرف کنید.

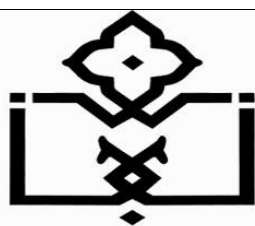


مواد غذایی حاوی ویتامین ب (مخمر ، شیر گوشت ، حبوبات) و ویتامین ث (مرکبات ، گل کلم ، آناناس ، تمشک ، توت فرنگی گوجه فرنگی و...) برای شما مفید است.



- ✓ کنجد ، دانه آفتاب گردان ، روغن ماهی ، چای سبز در رقیق کردن خون موثر هستند و مصرف آنها توصیه می شود .
- ✓ از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک سرشیر و ، کره ، گوشت و لبنیات پرچربی خودداری شود .
- ✓ در زمان مصرف قرص وارفارین در صورت تجویز وارفارین ، مصرف غذاهای پر چرب و سرشار از ویتامین K (مثل کلم ، پیاز ، کاهو ، اسفناج ، شلغم ، ماهی و جگر) را محدود نمایید زیرا برای جذب وارفارین مشکل ایجاد می کند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

نکات کلیدی برای مبتلایان به لخته خون متحرک
(ترومبوز وریدی) گروه سنی سالمندان و بزرگسال



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به
سوالات بیماران : 02435368200 بخش

- | | |
|--|---|
| <p>✓ جهت جلوگیری از زخم و عفونت پاها
توصیه می شود روزانه پاها را با آب
گرم و صابون ملایم شسته و به آرامی
خشک نمایید و از مالش و فشار شدید پا
خودداری کنید .</p> <p>✓ میتوانید از وازلین استفاده کنید .</p> <p>✓ جوراب نخی و کفشهای مناسب بپوشید .</p> <p>جورابها را در طی روز کنترل نمایید و
چین و چروکهای آن را صاف کنید</p> <p>✓ حتما وزن خود را کنترل کنید و در صورت
نیاز با نظر پزشک خود وزنتان را کم
کنید.</p> <p>منبع : بروزر سودارث 2018</p> <p>با تایید دکتر ابوالفضل سلیمانی متخصص</p> <p>بیماریهای داخلی</p> <p>تهیه کننده : سیما طارمی کارشناس پرستاری</p> <p>تدوین : واحد آموزش به بیمار</p> | <p>✓ بیمار باید داروها را هر روز در زمان مشخص
مصرف کند .</p> <p>✓ پس از شروع درمان با داروهای ضد انعقاد، هر
گونه خونریزی و کیودی را گزارش دهد و
ازمایش pt را سر موقع انجام دهد.</p> <p>✓ بدون اجازه پزشک مصرف دارو را قطع نکند.</p> <p>✓ قبل از مصرف هر داروی جدید مثل مولتی ویتامین
حتما به پزشک اطلاع دهد.</p> <p>✓ بروز علائمی از قبیل ضعف، سردرد، سرگیجه،
درد شدید معده، ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ ،
خونریزی از بینی و لثه، مدفوع سیاه رنگ،
خونریزی از بریدگی ها و زخم ها را اطلاع دهد.</p> <p>✓ مصرف مزمن الکل باعث کاهش اثر دارو های
ضد انعقاد میشود.</p> <p>موقعیت های خطر ساز را کاهش دهید.</p> <p>✓ استفاده از ریش تراش برقی به جای تیغ</p> <p>✓ استفاده از مسواک نرم .</p> <p>قبل از کشیدن دندان حتما پزشک را مطلع کند.</p> |
|--|---|

پنجابستان العظیم