

- پروتئینهای گیاهی (عدس، سویا، نان گندم، غلات
- حبوبات، مغزها و یا گردو و بادام و ویتامین B
- مخمرها، شیر، گوشت، حبوبات و...
- روغن ماهی، دانه آفتابگردان، کنجد، چای سبز، در رقیق کردن خون موثر هستند.
- توصیه می شود که در مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک گوشت و لبنیات پرچربی - کره شیر و نارگیل خودداری شود.

دارو درمانی

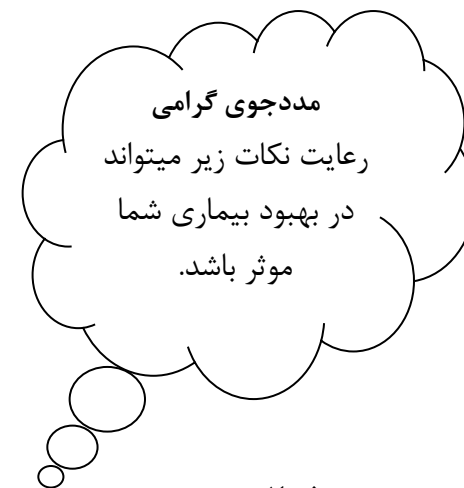
- بعلت داروهای ضد انعقاد (هپارین و وارفارین) مصرف می نمایند باید آزمایشات خون را به طور مکرر انجام دهید.
- جهت کاهش خطر صدمه مواردی مثل استفاده از ریش تراش برقی به جای تیغ، استفاده از مسواک نرم، پوشش دستکش هنگام کار در منزل، نصب وسایل ایمنی در حمام و دستشویی را رعایت نمایید.
- از انجام ورزشهای پر برخورد، تزریقات عضلانی و زبیر جلدی اجتناب شود. در صورت نیاز به تزریق، محل تزریق را به مدت ۱۰ دقیقه فشار دهید.

- هنگام شروع حرکت از جوراب یا باند الاستیک استفاده کنید.
- به تدریج فعالیتهای روزانه و ورزش های منظم مثل پیاده روی را شروع کنید.
- از نشستن طولانی مدت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید و هر ۱ تا ۲ ساعت ۱۰ دقیقه راه بروید.
- سعی کنید تنفس عمیق داشته باشید چون این کار منجر به کشیده شدن خون از وریدهای انتهایی به قلب می شود.

- جوراب الاستیک را به طور صحیح مثل باند از پایین به بالا بدون چروکیدگی ببندید. روزی ۲ بار جوراب را خارج کرده و پاها را از نظر حساسیت و قرمزی کنترل کنید. شب در هنگام خواب جورابها را خارج کرده و صبح قبل از باند شدن بپوشید.

رژیم غذایی

به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست و حفظ توان عضلات می توانید از مواد غذایی زیر استفاده کنید :



فعالیت

- در مرحله حاد بیماری برای جلوگیری از کنده شدن لخته های خون در عروق ۷-۵ روز استراحت در بستر لازم است.
- پاها را مکررا بالا قرار دهید تا تخلیه وریدی انجام شود.
- برای کاهش درد، مسکن و کمپرس گرم و مرطوب لازم است.
- پس از فروکش کردن التهاب به تدریج حرکات فعال و غیر فعال را به صورت خم و راست کردن و چرخاندن پا چندین بار در روز انجام دهید.



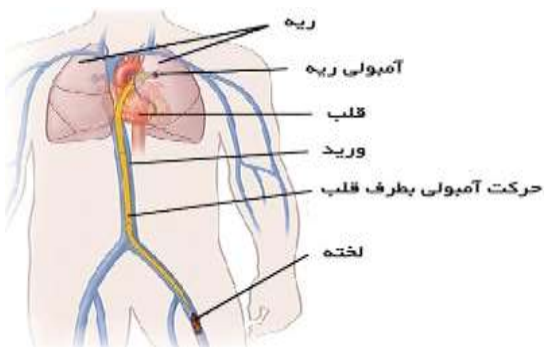
هوالمشافی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی،
درمانی کرمانشاه
مرکز آموزشی، درمانی امام خمینی(ره)



عنوان :

آموزش روش های پیشگیری از ترومبوز سیاهرگی عمقی (DVT)



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

تهیه کننده

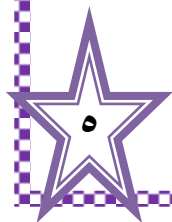
سهیلا علی اسلام

مسئول آموزش به بیمار

سایت بیمارستان:
www.imamkhomeini.kums.ac.ir

منبع:
برونر و سودارث

کد: ۱۳۹۷۴۵-۲۰۲۰



- در صورتیکه جورابه‌های الاستیک حالت ارتجاعی خود را از دست داده باشند و شل شدند باید تعویض گردند و جورابه‌ها را در طی روز کنترل نمایید و چین و چروک‌های آن را صاف کنید و همچنین پاها را از نظر قرمزی - تورم - تاول - بریدگی و ترک کنترل نمایید.

تنگی نفس حاد، درد قفسه سینه، سرفه و دفع خلط خونی (و علائم نارسایی مزمن ورید) دردپا، ادم، تغییرات پوست به صورت پوسته پوسته شدن و گشادی وریدهای سطحی (را بلا فاصله گزارش نمایید.

منبع:

کتاب بیماریهای قلب و عروق داخلی و جراحی برونر

و سودارث - چاپ دوازدهم ۲۰۱۰



- در صورت ایجاد علائم : خونریزی از بینی و لثه ، خلط خونی ، وجود خون در ادرار یا مدفوع قرمز یا قیری رنگ ، خونریزی طولانی از محل‌های بریدگی ، خونریزی قاعدگی زیاد ، کبودی روی پوست ، تب و لرز-خستگی - زخم گلو و تهوع و استفراغ و... به پزشک اطلاع دهید.
-در صورت تجویز وارفارین ، مصرف غذاهای پرچرب و سرشار از ویتامین (کلم ، پیاز، کاهو، اسفناج،شلغم، ماهی) را محدود نمایید زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد می کند.

سایر موارد

-جهت جلوگیری از زخم و عفونت پاها توصیه می شود که روزانه پاها را با آب گرم و صابون ملایم شسته و به آرامی خشک نمایید و از مالش و فشار شدید پا خودداری کنید. از جوراب نخی و کفشهای مناسب استفاده کنید، همچنین از پوشیدن لباسهای تنگ - کمربند و کش جوراب که ممکن است جریان خون را کاهش دهند خودداری کنید.