

## ترومبوز ورید عمقی :

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 بستر 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 جات و سبزیجات  
مصرف کنید تا مجبور نباشید برای اجابت مزاج  
به پاهای خود فشار بیاورید.

\*در صورت داشتن درد مسکن را با نظر پزشک  
استفاده نمایید

\*زمانیکه در بستر استراحت میکنید مرتباً پهلو به  
پهلو شوید تا دچار زخم بستر نشوید. سرفه های 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 بستر ،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 سریعابه پرستار یا  
پزشک اطلاع دهید.  
\* در صورت چاقی وزن خود را کاهش دهید.

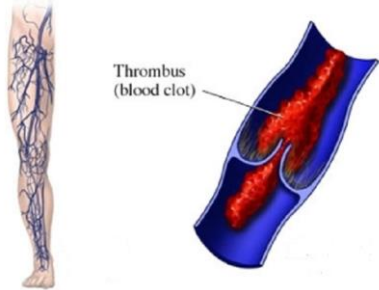
\*از مصرف سیگار خودداری کنید.

\*زمانیکه پزشک دستور راه رفتن به شما داد مطابق  
دستور پزشک از جورابه های الاستیک فشاری (جوراب  
کشی)استفاده کنید.  
جورابه های کشی را صبح زود قبل از شروع ورم در  
پاهایتان بپوشید و شب هنگام استراحت از پاها خارج  
کنید.

\*دو بار در روز جورابه های کشی را از پا خارج کرده و  
پاها را از نظر تغییرات پوستی و حساسیت به لمس و  
تورم و قرمزی کنترل کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
آذربایجان غربی  
مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه



## آموزش به بیمار مبتلا به ترومبوز

### ورید عمقی

لطفا در صورت نیاز به راهنمایی، و پاسخدهی به  
سوالات خود، روز های زوج از ساعت ۸-۱۰ با  
شماره تلفن ۰۴۴۳۲۷۲۲۹۳۳ سوپر وایزر آموزش به  
بیمار مرکز رازی تماس حاصل فرمایید.

سوپروایزر آموزش سلامت

\*قرص ضد انعقاد (ضد لخته) تجویز شده توسط  
پزشک را هر 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 سریعا به  
پزشک اطلاع دهید.

منبع: کتاب مرجع استانداردهای خدمات پرستاری

آدرس: ۶ کیلومتری جاده سلماس - جنب جهاد  
کشاورزی بیمارستان رازی

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 10 دقیقه هر  
یک تا 2 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.