



دانشگاه علوم پزشکی شیراز بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

ترمبوز وریدهای عمقی

(DVT)

تهیه کننده : شهناز بنان

کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه : بهار 1401

تاریخ بازنگری: بهار 1404

تایید کننده: دکتر محمدصادق قاسم پور

متخصص داخلی

منبع: برونر و سودارث 2014

رژیم غذایی

-رژیم غذایی با محدودیت نمک و چربی مصرف نمائید.

-دریافت مایعات را به حداقل 6 یا 8 لیوان در روز افزایش دهید.

فعالیت

-در صورت استراحت مطلق به هیچ وجه از تخت پایین نیایید.

-در صورت استراحت نسبی و اجازه خروج از تخت توسط پرستار،

ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت

نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه، تنگی نفس و... با

کمک تیم مراقبتی راه بروید.

-از نشستن طولانی و ایستادن خودداری کنید و از نشستن به حالتی

که ساق‌ها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازید خودداری کنید .

مراقبت

-در مرحله حاد بیماری بایستی 7-5 روز در تخت استراحت کنید.

-از کمپرس گرم و مرطوب در ناحیه استفاده می‌شود.

-در هنگام استراحت، حرکت دادن عضلات پا، خم کردن مچ پا و

تکان دادن انگشتان پا را تبدیل به عادت خود کنید.

-در هنگام استراحت پاها را به صورت دوره‌ای بالاتر از سطح قلب

قرار دهید.

-بی حرکتی می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال

عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی (نفس‌های عمیق و

سرفه) و چرخش پا را انجام دهید .

-پس از شروع حرکت از جوراب‌های الاستیک فشاری استفاده

کنید.در هنگام شب آن‌ها را خارج کرده و پوست پا را کاملاً بررسی

کنید.

-به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و

رابط وریدی خودداری کنید.

-از مسواک نرم استفاده کنید (مصرف داروهای ضد انعقادی، آسیب

به لثه‌ها، خونریزی و عوارض عفونت و...) در پی خواهد داشت.

-از استرس و ناراحتی اجتناب کنید.

-برای به حداقل رساندن خطر آمبولی ریه، در گرفتن آزمون‌های

خونی برای پایش غلظت ضد انعقاد همکاری نمائید.

-پس از مصرف داروها در صورت خونریزی، دردهای موضعی به

پرستار اطلاع دهید.

-بروز علائمی از قبیل ضعف، سردرد، سرگیجه، درد شدید معده،

ادرار قرمز یا قهوه‌ای رنگ، خونریزی از بینی و لثه، مدفوع سیاه

رنگ، عدم توقف خونریزی از بریدگی‌ها و زخم‌ها را اطلاع دهید.

-در صورت داشتن درد (شروع، محل انتشار، شدت درد) به پرستار

اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد

شما انجام دهد.

دارو

ضد انعقادهای داخل وریدی برای پیشگیری از گسترش لخته‌ها

برای شما انفوزیون می‌شود.

رژیم غذایی

-از خوردن غذاهای چرب و پرنمک خودداری کرده و مایعات زیاد

مصرف کنید.

-از مصرف بیش از حد ملینها (خوراکی و یا دارویی) اجتناب کنید

زیرا جذب ویتامین K را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

-در طول درمان از مصرف غذاهای حاوی ویتامین K، مثل خانواده

کلم، پیاز، ماهی، مارچوبه خودداری کنید.

فعالیت

-استراحت در بستر تا رفع تمام علائم التهاب لازم است. در هنگام استراحت حرکت دادن عضلات پا، خم کردن مچ و تکان دادن انگشتان پا را تبدیل به عادت کنید و در هنگام نشستن به مدت طولانی پاها را بالاتر از باسن قرار دهید.

-در صورت امکان روزانه پیاده‌روی‌های کوتاه مدت داشته باشید .
-در هنگام خواب پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا بازگشت وریدی تسهیل شود.

-از نشستن (بیش از 2ساعت) و ایستادن طولانی خودداری کنید و در صورتی که مسافرت طولانی انجام می‌دهید، هر 2ساعت یک‌بار قدم بزنید و تغییر وضعیت دهید.

مراقبت

-پس از شروع حرکت از جوراب‌های الاستیک فشاری استفاده کنید. در هنگام شب جوراب‌ها را خارج کرده و پوست پارا کاملاً بررسی کنید.

-از جوراب‌های کشی مناسب یا بانداژهای کشی استفاده کنید ولی از بند جوراب کشی بلند استفاده نکنید.

-در هنگام استراحت پاها را به صورت دوره‌ای بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

-از قرار دادن پوست پا در معرض گرما و سرمای شدید اجتناب کنید.

-پوست از نظر خشکی و زخم بررسی شود و در صورت زخم به پزشک اطلاع داده شود و از خاراندن و ماساژ بی مورد پوست اجتناب کنید.

-هر روز پاها را با آب و صابون شستشو داده و خشک کنید.

-از استرس و ناراحتی اجتناب کنید.

-از هیجانان شدید و محیط‌های پر استرس پرهیز کنید در صورت داشتن وزن بالا، وزن خود را کاهش دهید.

-در صورت مصرف دخانیات (سیگار و قلیان) آن‌ها ترک کنید. (زیرا اثر داروها را کاهش می‌دهد)

-ممکن است پزشک معالج، داروهای حل‌کننده لخته تجویز کند که به‌طور فعال، لخته‌ها را حل می‌کنند.

-داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخصی (مثلاً بین 8 تا 9صبح) مصرف کنید و مصرف آن‌ها ممکن است 6 ماه یا بیشتر لازم باشد.

-قبل از مصرف هر داروی جدید شیمیایی و حتی گیاهی پزشک خود را مطلع کنید به این دلیل که داروهای زیادی وجود دارند که با عمل داروهای ضد انعقاد تداخل می‌کنند.

دارو

-در صورتی که وارفارین مصرف می‌کنید از خوردن غذاهای حاوی ویتامین K (سبزیجات برگ سبز تیره مثل اسفناج و کاهو) خودداری کنید.

-در صورتیکه اخیراً تحت درمان ترومبوز وریدی عمقی قرار گرفته‌اید، پاهای خود را ماساژ ندهید چون باعث سست شدن لخته می‌شود.

-قبل از انجام هرگونه اقدام پزشکی یا دندانپزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید.

-در هنگام مصرف داروها از داروهای آسپرین، ویتامین K، داروهای مسهل استفاده نکنید و از تزریق عضلانی و زیر جلدی خودداری کند.

-در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد مراقب کبودی و خونریزی باشید و خود را در مقابل سقوط بر روی اشیایی که باعث کبودی و خونریزی می‌شود حفظ کنید.

-آقایان از ریش‌تراش برقی به جای تیغ استفاده کنند (به جهت مصرف داروهای رقیق‌کننده خون و احتمال ایجاد زخم و عوارض آن).

زمان مراجعه بعدی

-بروز علائمی از قبیل ضعف، سردرد، سرگیجه، درد شدید معده، ادرار قرمز یا قهوه‌ای رنگ، خونریزی از بینی و لثه، مدفوع سیاه رنگ، عدم توقف خونریزی از بریدگی‌ها و زخم‌ها را گزارش کنید.

-به دلیل اینکه خونریزی عارضه داروهای ضد انعقاد است باید مرتب طبق برنامه زمان‌بندی شده توسط پزشک، به پزشک جهت انجام تست‌های زمان انعقاد مراجعه کنید.

-در صورت بروز تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرفه و خلط خونی و در صورت بروز درد پا علی‌رغم درمان، ادم، تغییرات پوست به صورت ورقه ورقه شدن، پیگمانتاسیون قهوه‌ای و علائم جدید و غیر قابل توجهی بلافاصله به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.

-سایر موارد نگران‌کننده و اورژانسی



وب سایت : neyritshp.sums.ac.ir
شماره تماس : ۵۲۴۳۱۱۰۴
پورتال : ۵۲۴۳۱۱۰۴

با استفاده از نرم‌افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می‌توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.