



آموزش به بیمار

پیشگیری از ترومبوز وریدهای عمقی (DVT)



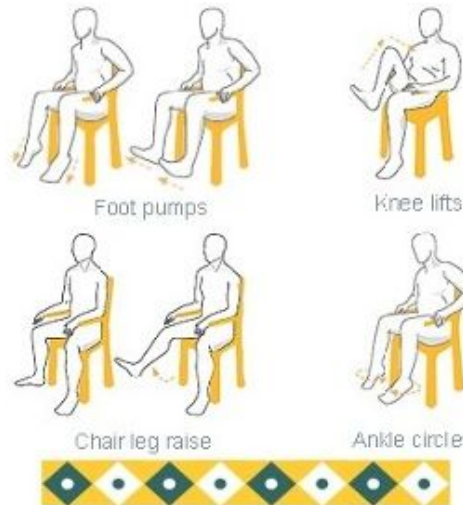
دانشگاه علوم پزشکی مشهد
بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد
واحد آموزش

آیا می دانید راه رفتن به موقع پس از جراحی و انجام حرکات ورزشی در تخت، علاوه بر پیشگیری از ایجاد لخته در رگ های عمقی پا، بهبودی شما را سریعتر نموده و باعث می شود زودتر از بیمارستان مرخص شوید.

پس برای راه رفتن بهانه نیاورید و اگر اجازه دارید هرچه زودتر بلکه

همین الان

از تخت خارج شوید و راه بروید.



منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

اگر درن دارید...

مطمئن باشید درن شما با بخیه ای در جای خود ثابت شده است، نگران خارج شدن آن نباشید.

اگر سوند ادراری دارید...

نگران نباشید چون سوند در جای خود ثابت شده است و می توانید با در دست گرفتن کیسه ادراری راه بروید.

اگر سرم دارید...

از پرستار اجازه بگیرید که اگر ممکن است برای مدتی سرم را جدا نماید تا راه بروید در غیر این صورت می توانید سرم را در دست گرفته یا روی پایه سرم قرار دهید و با آن راه بروید.

© در صورتی که ضرورت دارد برای مدت طولانی بایستید یا بنشینید، پس از مشورت با پزشک از جوراب های کشی محکم که به عروق پا فشار وارد کرده و مانع از تجمع خون در پاها می شود استفاده کنید. (استفاده از جوراب های ضد واریس یا جوراب های ضد آمبولی)



بیمار گرامی

هدف از ارائه ی این پمفلت آموزشی آشنایی شما با بیماریتان، علائم، درمان و همچنین چگونگی پیشگیری است، تا از ابتلای مجدد جلوگیری شود.



آیا می دانید؟

تشکیل لخته در سیاهرگ های عمقی در بیش از ۵۰ درصد از بیمارانی که جراحی لگن یا زانو دارند و در ۱۰ تا ۴۰ درصد از بیمارانی که جراحی شکمی یا سینه ای دارند ایجاد می شود.



آیا می دانید؟

مهمترین نتیجه ایجاد لخته در پاها، آمبولی ریه است.

آیا می دانید؟

آمبولی ریه پس از سکته قلبی و مغزی سومین علت شایع مرگ در جهان است.

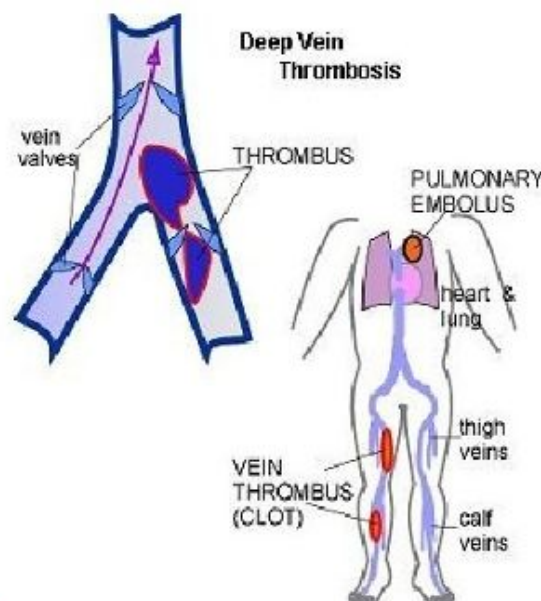


آیا می دانید هر روز تعداد زیادی از بیماران به دلیل راه نرفتن پس از جراحی یا استراحت مطلق در بیمارستان دچار DVT می شوند و هر لحظه احتمال آمبولی ریه و

مرگ آنها وجود دارد.

در حالیکه

این افتلال به **سادگی** با رعایت نکات زیر قابل پیشگیری است.



چگونه از ایجاد لخته پیشگیری کنیم؟

◎ برای جلوگیری از لخته شدن خون در رگ های عمقی، باید تا زمانی که اجازه راه رفتن ندارید، دست ها و پاهای خود را در تخت حرکت دهید.

◎ معمولاً روز بعد از جراحی به شما اجازه خروج از تخت داده می شود، برای جلوگیری از ایجاد لخته در رگ ها حتماً باید راه بروید.

◎ راه رفتن به معنای حرکت از مکانی به مکان دیگر و قدم زدن است و نشستن روی صندلی راه رفتن محسوب نمی شود.

◎ ابتدا کنار تخت بنشینید و پاها را از تخت آویزان کنید، اگر احساس سرگیجه نداشتید می توانید از تخت پایین بیایید.

◎ اگر سرگیجه داشتید به پرستار اطلاع دهید تا پس از کنترل فشارخون به شما اجازه راه رفتن بدهد.

