

شوید تا دچار زخم بستر نشوید. سرفه‌های مؤثر 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.

- در مدت زمانی که فقط دستور استراحت در تخت را دارید مراقب باشید که برآمدگی استخوانی یکی از پاهایتان ( مثل زانو یا پاشنه) روی قسمت نرم پای دیگر فشار نیاورد چون می‌تواند زخم ایجاد کند. زمانی که به یک پهلو دراز کشیده‌اید، بالش نرمی را بین پاهای خود قرار دهید.

- هنگام در بستر، می‌توانید تمرینات ورزشی مانند به عقب خم کردن کف پا را انجام دهید.

- در صورت بروز علائمی مانند درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس، اضطراب و نگرانی و دلهره سریعاً به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.

- در صورت چاقی وزن خود را کم کنید.

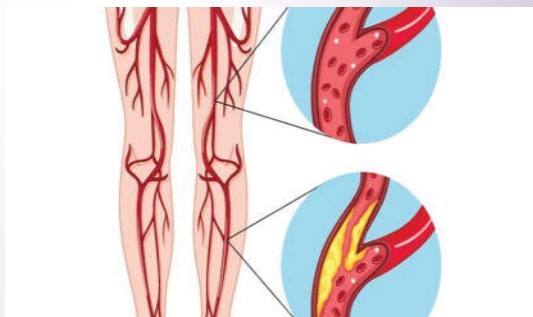
- از مصرف سیگار خودداری کنید.

- زمانی که پزشک دستور راه رفتن به شما داد مطابق دستور پزشک از جوراب‌های الاستیک فشاری (جوراب کشی) استفاده کنید.

- جوراب‌های کشی را صبح زود قبل از شروع ورم در پاهایتان بپوشید و شب، هنگام استراحت از پاها خارج کنید.

## ترومبوز ورید عمقی چیست؟

ترومبوز ورید عمقی یا دی وی تی 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 کمپلکس

- گرم و مرطوب در اندام مبتلا استفاده کنید.

- مایعات کافی بنوشید و میوه و سبزیجات

- مصرف کنید تا مجبور نباشید برای دف مدفوع

- به پاهای خود فشار بیاورید.

- مطابق دستور پزشک و در صورت نیاز از مسکن

- ( مثل استامینوفن کدئین) استفاده کنید. زمانی

- که در بستر استراحت می‌کنید مرتباً پهلو به پهلو



یارسان آیت... طالقانی

ترومبوز ورید عمقی (DVT)

گردآورنده:

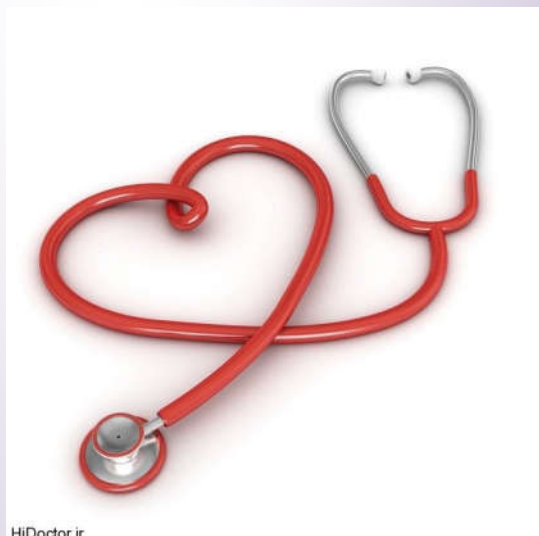
بخش داخلی - نفرولوژی

شماره سند: PF-NE-11

نوبت بازنگری: اول

تاریخ ابلاغ: ۹۸/۱۰/۰۹

- در صورت بروز علائمی چون غش، سردرد، سرگیجه، درد شدید شکم، ادرار قرمز یا قهوه‌ای رنگ و هر نوع خونریزی سریعاً به پزشک اطلاع دهید.



HiDoctor.ir

با سپاس از توجه و همکاری شما...

- از راه رفتن با قدم‌های بسیار محکم خودداری کنید.
- قرص ضد انعقاد (ضد لخته) تجویز شده توسط پزشک را هر دو روز در یک ساعت مشخص مصرف کنید.



- کارت شناسایی را که نشان می‌دهد شما از داروی ضد انعقاد استفاده می‌کنید همیشه همراه خود داشته باشید.
- پاهای خود را روی هم قرار ندهید و از نشستن یا ایستادن طولانی مدت خودداری کنید.

- دو بار در روز جوراب‌های کشی را از پا خارج کنید و پاها را از نظر تغییرات پوستی و حساسیت به لمس و تورم و قرمزی کنترل کنید.
- مراقب باشید قسمت بالایی جوراب کشی لوله نشود.



- از آویزان کردن پاها زمانب که کنار تخت نشسته‌اید خودداری کنید. بهتر است حداقل به مدت ده دقیقه هر یک تا دو ساعت راه بروید.
- در صورتی که بعد از ترخیص علائمی چون درد، ورم کردن و گرما در پاهایتان بروز کرد فوراً به پزشک مراجعه کنید.