



عنوان ۸۳

پیشگیری از آمبولی



مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی

واحد آموزش بیمار

تدوین

بهار ۱۳۹۲

بازنگری

بهار ۱۴۰۰

گاهی برخی شرایط موجب ایجاد لخته خون در رگها میشود این شرایط عبارتند از:

بیهوشی-عمل جراحی شکم یا استخوان و مفاصل و بیحرکتی ناشی از آن- بی حرکتی و استراحت مطلق- آسیب عروقی و مشکلات انعقادی فرد

ایجاد لخته خون در عروق عمقی اندام تحتانی (ساق پا) را اصطلاحاً DVT و به حرکت در آمدن این لخته و انتقال آن به عرق ریوی را آمبولی ریوی می نامند. معمولاً ریسک ایجاد DVT و آمبولی ریه پس از عمل جراحی تایک ماه باقی می ماند و اختلال ارثی انعقادی، چاقی، بارداری، سابقه قبلی ابتلا به DVT و افزایش سن ریسک ایجاد آن را افزایش می دهد.

بنابر این توصیه میگردد نکات زیر را به خاطر بسپارید.

از استراحت طولانی مدت در بستر در طی بیماری خودداری کنید.

در طی دوره نقاهت از جوراب کشی استفاده کنید

(چه در هنگام استراحت در بستر و چه در هنگام برخاستن از بستر)

پس از جراحی هر چه سریعتر حرکت اندامهای تحتانی (ورزشهای ایزومتریک شل و سفت کردن عضلات اندامهای تحتانی و حرکت اندامهای تحتانی در محدوده حرکتی مشخص) و راه رفتن را شروع کنید
خودداری از استعمال دخانیات، به خصوص در خانمهای ۳۵ سال به بالا که قرص ضد بارداری مصرف می کنند.

به علایم زیر توجه نموده در صورت وقوع هر چه سریعتر به پزشک معالج اطلاع دهید:

افزایش دمای | تورم یکطرفه عضله پشت ساق با، قوزک، ران و از قوزک به پایین- تب خفیف- درد و حساسیت در پاها به خصوص هنگام لمس- التهاب و قرمزی - برجسته شدن رگهای سطحی پا- تنگی نفس- نبض تند در دقفسه سینه و سرفه خونی

به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست و حفظ تون عضلات و عروق، برداریافت مواد غذایی سرشار از پروتئین ترجیحاً پروتئینهای گیاهی (عدس، سویا، نان گندم، غلات، حبوبات، مغزها یا گردو و بادام و ...) مصرف نمایید.

ویتامین B (مخمر، شیر، گوشت، حبوبات) استفاده کنید- ویتامین C (مرکبات، توت فرنگی، تمشک، آناناس، گل کلم، گوجه فرنگی و ...)
تاکید میشود -. روغن ماهی، دانه آفتابگردان، کنجد، چای سبز نیز در رقیق کردن خون موثر هستند-. از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت و لبنیات پر چربی، کره، سرشیر و نارگیل خودداری شود.

از مالش و فشار شدید پا خودداری کنید.

از جوراب نخ و کفشهای مناسب استفاده شود. واز جورابهای الاستیک یا بانداژ الاستیک حتما استفاده کنید.

از پوشیدن لباسهای تنگ، کمربند و کش جوراب که ممکن است جریان خون را کاهش دهند، خودداری شود.

جورابهار در طی روز کنترل نمائید و چین و چروکهای آنرا صاف کنید.

پاهار از نظر قرمزی، تورم، تاول، بریدگی و ترک کنترل نمائید و موارد را گزارش دهید.

