

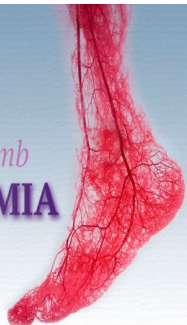
آموزش به بیمار

کاهش خون رسانی در

اندام تحتانی

(ایسکمی)

Critical limb
ISCHEMIA



بیمارستان فوق تخصصی جراحی عروق علوی

کمیته آموزش خودمراقبتی بیمار و خانواده



مرزوی ما سلامت روز افزون شما



منبع:

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

رژیم غذایی:

به دلیل اینکه یکی از علل ایسکمی گرفتگی عروق به خاطر رژیم غذایی نامناسب می باشد، اصلاح رژیم غذایی یک عامل مهم در پیشگیری یا تسریع بهبودی شما است.

مصرف چربی به خصوص چربی حیوانی را محدود کنید. غذاهای خیلی چرب مانند کله پچه را اصلا مصرف نکنید!

سعی کنید در بیشتر موارد از گوشت سفید (مثل ماهی و مرغ) به جای گوشت قرمز استفاده کنید.

از پروتئین های گیاهی مانند: حبوبات (نخود، عدس، لوبیا)، سویا می باشد.

همچنین از میوه جات و سبزیجات تازه استفاده کنید.



علائم:

حدود نیمی از بیماران بدون علامت هستند!

در نیمی دیگر که علائم را بروز می دهند، این علائم شامل لنگیدن متناوب، احساس سوزش، گزگز شدن اندام، بی حسی و یا درد می باشد.

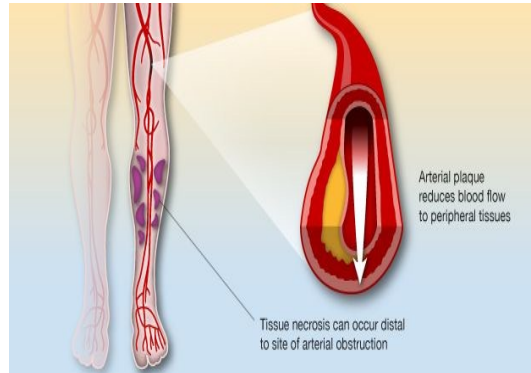
ایسکمی بحرانی اندام تحتانی

ایسکمی شدید اندام تحتانی به صورت درد در حال استراحت، بروز می کند. درد ناشی از ایسکمی شدید معمولاً با مسکن ها بهبود پیدا نمی کند و به طور متعارف در انگشتان و جلوی پا ایجاد می شود. این درد با بالا بردن پاها شدیدتر و با آویزان کردن پاها خفیف تر می گردد. به همین دلیل در هنگام شب که فرد برای استراحت پا را در سطح بدن قرار می دهد شدیدتر می شود.



علت:

عامل اصلی این انسداد یا تنگی در اکثر بیماران تصلب شرایین است. که تصلب شرایین خود به دلیل عوامل مختلفی مانند رژیم غذایی نامناسب، مصرف سیگار، سن و ارث اتفاق می افتد.



لذا باید جهت جلوگیری از ایسکمی مجدد از

مصرف سیگار جدا خودداری شود.

رژیم غذایی فرد اصلاح گردد.

ورزش منظم (حداقل سه روز در هفته) داشته

باشد.

ایسکمی چیست؟

ایسکمی در اندام تحتانی زمانی اتفاق می افتد که خون رسانی از طریق عروق اندام کفایت لازم را برای رفع نیازهای اندام نداشته باشد. هرگاه جریان خون شریانی برای رفع نیاز عضلات و نسوج دیگر در حال استراحت کافی نباشد، ایسکمی اندام حالت بحرانی خواهد داشت که نیاز به مداخلات جدی دارد.

این کاهش خون رسانی که گاهی به علت انسداد اتفاق می افتد، اگر به مدت طولانی ادامه پیدا کند ممکن است عوارض خطرناکی مانند قطع عضو را نیز به همراه داشته باشد.

