

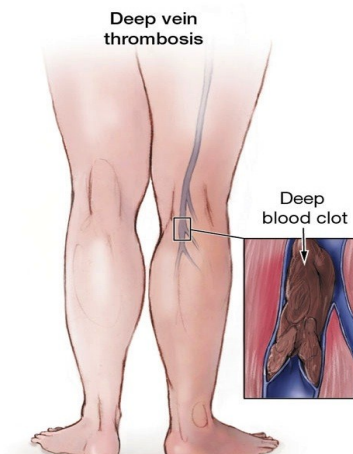


## علائم مهم:

# آموزش به بیمار

## لخته شدن خون در

## رگهای عمقی پا



بیمارستان فوق تخصصی جراحی عروق علوی

کمیته آموزش خودمراقبتی بیمار و خانواده



منبع:

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

## دارودرمانی

داروها را هر روز در زمان مشخص مصرف کنید.

قبل از مصرف هر داروی جدید شیمیایی و گیاهی، پزشک خود را مطلع کنید چون ممکن است اثر داروهای شما را تغییر دهد.

مصرف قرص وارفارین:

در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پرچرب و سرشار از ویتامین K مثل کلم، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی و جگر را محدود نمایید زیرا در عملکرد وارفارین مشکل ایجاد می کند.



## فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

### رژیم غذایی :

- \* محدودیت غذایی خاصی وجود ندارد. به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست و حفظ قدرت عضلات و سلامت عروق، مواد غذایی حاوی پروتئین به خصوص پروتئین های گیاهی (مثل: عدس، سویا، نان گندم و...) را مصرف کنید.



- \* مواد غذایی حاوی ویتامین ب (مثل شیر، گوشت، حبوبات) و ویتامین ث (مثل مرکبات، گل کلم، گوجه فرنگی) برای شما مفید است.
- \* از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، لبنیات پرچرب خودداری کنید.

- \* استراحت در بستر تا رفع تمام علائم التهاب. هنگام استراحت در بستر، میتوانید تمرینات ورزشی مانند به عقب خم کردن کف پا را انجام دهید. در مدت زمانیکه فقط دستور استراحت در تخت را دارید مراقب باشید که برآمدگی استخوانی یکی از پاهایتان (مثل زانو، پاشنه) روی قسمت نرم پای دیگر فشار نیابد چون میتواند زخم ایجاد کند.
- زمانیکه به یک پهلو دراز کشیده اید، بالش نرمی را بین پاهای خود قرار دهید \* در صورت بروز علائمی چون درد قفسه سینه، تنگی نفس، اضطراب و نگرانی و دلهره سریعاً به پرستار یا پزشک اطلاع دهید.

- زمانیکه پزشک دستور راه رفتن به شما داد مطابق دستور پزشک از جورابهای الاستیک فشاری (جوراب کشی) استفاده کنید.
- جوراب های کشی را صبح زود قبل از شروع ورم در پاهایتان بپوشید و شب هنگام استراحت از پا خارج کنید. دو بار در روز جورابهای کشی را از پا خارج کرده و پاها را از نظر تغییرات پوستی و حساسیت به لمس و تورم و قرمزی کنترل کنید.

\* بیمار گرمی.....

- \* در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشد.

### ترمبوز وریدی :

- \* ترمبوز ورید عمقی یا DVT 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.

