دارو درمانی

- ✓ داروها را هر روز در زمان مشخص (مثلا بین **8** تا **9**صبح) مصرف کنید.
- ✓ پس از شروع درمان با داروهای ضد انعقاد، به دلیل خطر تکه تکه شدن لخته و حرکت آن حداقل به مدت**2**هفته استراحت داشته باشید.
- ✓ قبل از مصرف هر داروی جدید شیمیایی و گیاهی، پزشک خود را مطلع کنید به این دلیل که ممکن است اثر داروهای شما را تغییر بدهند.
- ✓ بروز علایمی از قبیل ضعف، سردرد، سرگیجه، درد شدید معده، ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ ، خونریزی از بینی و لثه، مدفوع سیاه رنگ، خونریزی از بریدگی ها و زخم ها را اطلاع دهید.
- ✓ قبل از انجام هرگونه اقدام پزشکی یا دندانپزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید.
- ✓ انجام آزمایشات دوره ای در زمان مشخص لازم است.

موقعیت های خطرساز را کاهش دهید.

- ✓ استفاده از ریش تراش برقی به جای تیغ
- ✓ استفاده از مسواک نرم
- ✓ نصب دستگیره در حمام و دستشویی
- ✓ جهت جلوگیری از زخم و عفونت پاها توصیه می شود روزانه پاها را با آب گرم و صابون ملایم شسته و به آرامی خشک نمائید و از مالش و فشار شدید پا خودداری کنید .
- ✓ میتوانید از وازلین استفاده کنید.
- ✓ جوراب نخی و کفشهای مناسب بپوشید . جورابها را در طی روز کنترل نمائید و چین و چروکهای آن را صاف کنید

حتما وزن خود را کنترل کنید و در صورت نیاز با نظر پزشک خود وزنتان را کم کنید.

منابع

سوزان س.اسملتزر،برندا جی.بر؛درس نامه پرستاری برونر و سودارث2018.ترجمه حلیمه امینی و همکاران؛ ویرایش صدیقه سالمی.تهران:سالمی.

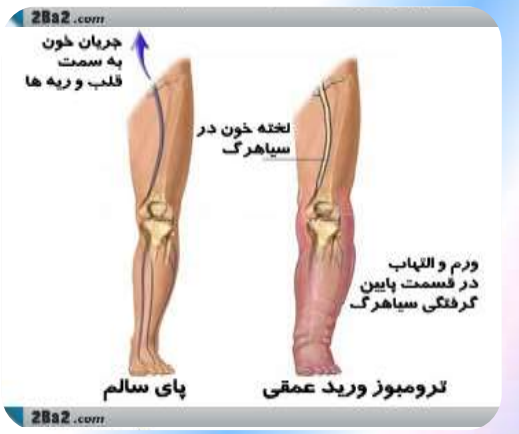
نکات کلیدی برای مبتلایان به

لخته خون متحرک

ترومبوز وریدی

گروه سنی بزرگسال و سالمند

تهیه کننده : گروه آموزش به بیمار



بیمارستان امام جعفر صادق ع الیگودرز
بهار ۱۴۰۵

شماره تماس : ۴-۴۳۳۲۳۰۹۲-۰۶۶

داخلی: ۱۰۳۵

اگر شما به ترومبوز وریدی مبتلا هستید بهتر است که به توصیه های زیر توجه کنید :

❀ فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

- ✓ استراحت در بستر تا رفع تمام علایم التهاب. در هنگام استراحت،حرکت دادن عضلات پا وخم‌کردن مچ پا وتکان دادن انگشتان پا را تبدیل به عادت خود کنید.
- ✓ از جوراب‌های کشی مناسب یا بانداژهای کشی استفاده کنید ولی از بند جوراب یا جوراب کشباف بلند استفاده نکنید.
- ✓ در هنگام نشستن به مدت‌طولانی، پاها را بالاتر از باسن قرار دهید.
- ✓ پاها را از بستر بلند کنید.
- ✓ انجام تمرینات ورزشی سبک در صورت استراحت در تخت ؛ پا ها را باید به صورت دوره ای بالاتر از سطح قلب قرار داده ، کف پا را به عقب خم کنید.
- ✓ توصیه می شود از ایستادن یا نشستن طولانی مدت پرهیز کنید .

❀ رژیم غذایی

- ✓ محدودیت غذایی خاصی وجود ندارد.
- ✓ به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست وحفظ قدرت عضلات و سلامت عروق ، مواد غذایی حاوی پروتئین بخصوص پروتئین های گیاهی (عدس ، سویا ، نان گندم ، غلات ، حبوبات ، مغزها مثل گردو و بادام) مصرف کنید.



- ✓ مواد غذایی حاوی ویتامین ب (مخمر ، شیر ، گوشت ، حبوبات) و ویتامین ث (مرکبات ، توت فرنگی ، تمشک ، آناناس ، گل کلم ، گوجه فرنگی و ...) برای شما مفید است .



- ✓ روغن ماهی ، دانه آفتاب گردان ، کنجد و چای سبز در رقیق کردن خون مؤثر هستند و مصرف آنها توصیه می شود .
- ✓ از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک ، گوشت و لبنیات پرچربی ، کره ، سرشیر و نارگیل خودداری شود.



❀ در زمان 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 نمائید زیرا برای جذب وارفارین مشکل ایجاد می کند.