



## نکات کلیدی برای مبتلایان به

### لخته خون متحرک

(ترومبوز وریدی)

گروه سنی بزرگسال و سالمند



## موقعیت های خطر ساز 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 وزننتان را کم کنید.

نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید

آدرس سایت : پرتال بیمارستان شهداء تجریش.

آدرس پستی: تهران- م تجریش- خ شهرداری- بیمارستان شهداء تجریش.

منابع

سوزان س.اسملتر، برندا جی. بر؛ درس نامه پرستاری برون

و سوارث ۲۰۲۲، ترجمه حلیمه امینی و همکاران؛

ویرایش صدیقه سالمی. تهران: سالمی.

[www.uptodate.com](http://www.uptodate.com)

## دارو درمانی

- ✓ داروها را هر روز در زمان مشخص (مثلا بین ۸ تا ۹ صبح) مصرف کنید.
- ✓ پس از شروع درمان با داروهای ضد انعقاد، به دلیل خطر تکه تکه شدن لخته و حرکت آن حداقل به مدت ۲ 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.

تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید اساتید گروه جراحی عروق بیمارستان شهدای تجریش

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

- ✓ 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 نمایید زیرا برای جذب وارفارین مشکل ایجاد می کند.

### ❁ رژیم غذایی

- ✓ محدودیت غذایی خاصی وجود ندارد.
- ✓ به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست و حفظ 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 .



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 علائم التهاب.
- در هنگام استراحت، حرکت دادن عضلات پا و خم کردن مچ پا و تکان دادن انگشتان پا را تبدیل به عادت خود کنید.
- ✓ از جورابهای کشی مناسب یا باندازه های کشی استفاده کنید ولی از بند جوراب یا جوراب کشیاف بلند استفاده نکنید.
- ✓ در هنگام نشستن به مدت طولانی، پاها را بالاتر از باسن قرار دهید.
- ✓ پاها را از بستر بلند کنید.
- ✓ انجام تمرینات ورزشی سبک در صورت استراحت در تخت ؛ پاها 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 .