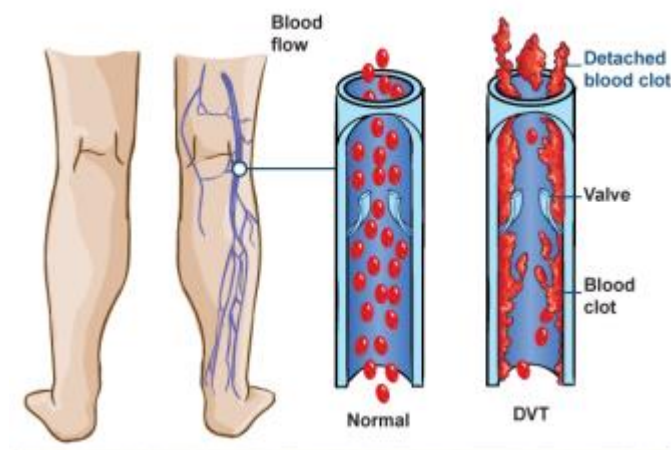


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان لرستان بیمارستان آیت اله بروجردی (ره)

دستورالعمل آموزش خود مراقبتی : خود مراقبتی ترومبوز وریدهای عمقی یا DVT	
دامنه دستورالعمل : کد دستورالعمل : ABH – INS- 02	تاریخ آخرین بازنگری : ۱۴۰۴/۱/۱۷ تاریخ آخرین ابلاغ : ۱۴۰۴/۲/۲۰

ترومبوز وریدهای عمقی یا DVT چیست ؟



به معنی التهاب رگی است که همراه با لخته باشد این بیماری در پاها شایع تر است . و با گرمی ، درد و قرمزی اندام مبتلا همراه است.

➤ بیمار عزیز مبتلا به این بیماری جهت مراقبت از خود به موارد زیر توجه نمایید

➤ استراحت در منزل و بال بردن اندام مبتلا مطابق دستور جهت کاهش درد از کمپرس گرم و مرطوب استفاده کنید

➤ مایعات کافی بنوشید و سبزیجات و میوه جات بخورید تا دچار یبوست نشده و مجبور نباشید برای دفع به پاهای خود فشار بیاورید



➤ مطابق دستور پزشک در صورت نیاز مسکن استفاده کنید.

➤ زمانی که در بستر هستید مرتب پهلوی به پهلوی شوید تا دچار زخم بستر نشوید.

➤ سرفه های موثر انجام داده و نفس های عمیق بکشید.

➤ از ماساژ دادن یا مالیدن قسمت عضلانی ساق پا خودداری کنید . چون احتمال کنده

شدن لخته و حرکت آن در مسیر جریان خون و خطر مرگ وجود دارد

➤ هنگام استراحت در بستر می توانید تمرینات ورزشی مانند به عقب خم کردن کف پا را انجام دهید.

➤ در مدت زمانی که فقط دستور استراحت در تخت را دارید ، مراقب باشید که برآمدگی

استخوانی یکی از پاهایتان (مثل زانو و پاشنه) روی قسمت نرم پای دیگر فشار نیاورد

➤ چون می تواند زخم ایجاد کند . زمانی که به یک پهلوی دراز کشیده اید ، بالش نرمی را

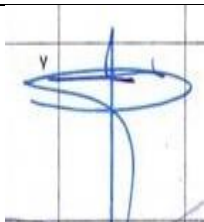
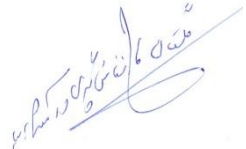
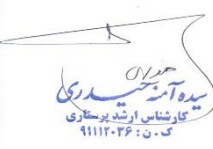
بین پاهای خود قرار دهید



- در صورت بروز علائمی چون درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، اضطراب و نگرانی و دلهره
سریعا به پرستار یا پزشک اطلاع دهید
- در صورت چاقی ، وزن خود را کم کنید
- از مصرف سیگار خودداری کنید
- زمانی که پزشک دستور راه رفتن به شما داد مطابق دستور پزشک از جوراب های
لاستیک فشاری (جوراب کشی) استفاده کنید . جوراب کشی را صبح زود قبل از شروع
ورم در پاهایتان بپوشید و شب هنگام استراحت از پاها خارج کنید



دو بار در روز جوراب های کشی را از پا خارج کرده و پاها را از نظر تغییرات پوستی و حساسیت به
لمس و تورم و قرمزی کنترل کنید . پاهای خود را روی هم قرار ندهید و از نشستن یا ایستادن
طولانی مدت خودداری کنید.

ردیف	نام و نام خانوادگی	مسئولیت یا سمت	امضا	ردیف	نام و نام خانوادگی	مسئولیت یا سمت	امضا
۱	دکتر ماریا ترکاشوند	ریاست بیمارستان		۶	خانم یگانه راد	مسئول اعتباربخشی	
۳	خانم رهنمایی	مترون		۸			
۴	خانم گلستان	سوپروایزر آموزش - سلامت - دبیر کمیته		۹			
۵	خانم حیدری	سوپروایزر آموزش		۱۰			