

چگونه از ایجاد لخته پیشگیری کنیم؟

برای جلوگیری از لخته شدن خون در رگ های عمقی، باید تا زمانی که اجازه راه رفتن ندارید، دست ها و پاهای خود را در تخت حرکت دهید.

معمولا روز بعد از جراحی به شما اجازه خروج از تخت داده می شود، برای جلوگیری از ایجاد لخته در رگ ها حتما باید راه بروید.

راه رفتن به معنای حرکت از مکانی به مکان دیگر و قدم زدن است و نشستن روی صندلی راه رفتن محسوب نمی شود.

ابتدا کنار تخت بنشینید و پاها را از تخت آویزان کنید، اگر احساس سرگیجه نداشتید می توانید از تخت پایین بیایید.

آیا می دانید؟

آمبولی ریه پس از سکته قلبی و مغزی سومین علت شایع مرگ در جهان است



آیا می دانید هر روز تعداد زیادی از بیماران به دلیل راه نرفتن پس از جراحی یا استراحت مطلق در بیمارستان دچار DVT می شوند و هر لحظه احتمال آمبولی ریه و مرگ آنها وجود دارد.

در مالیکه

این افتلال به سادگی با رعایت نکات زیر قابل پیشگیری است.

مددجوی عزیز:

باسلام و آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم از لفظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هر چه سریعتر به آغوش خانواده و جامعه بازگردید. این پمفلت آموزشی جهت افزایش اطلاعات شما در مورد علائم و پیشگیری از عوارض آن در اختیار شما قرار گرفته است.

آیا می دانید؟

تشکیل لخته در سیاهرگ های عمقی در بیش از 50 درصد از بیمارانی که جراحی لگن یا زانو دارند و در 10 تا 40 درصد از بیمارانی که جراحی شکمی یا سینه ای دارند ایجاد می شود.

آیا می دانید؟

مهمترین نتیجه ایجاد لخته در پاها، آمبولی ریه است.





عنوان سند: DVT

شماره سند: BH- P- 145- شماره ویرایش: 00
شماره بازنگری: 00 تاریخ تدوین: اردیبهشت 98



پیشگیری از ترومبوز

وریدهای عمقی (DVT)

(آموزش به مددجو)

کمیته آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

منبع: nlm.nih.gov/medlineplus

آدرس: مشهد - خیابان بهار

اینستاگرام: Zayeshgah.bentolhoda

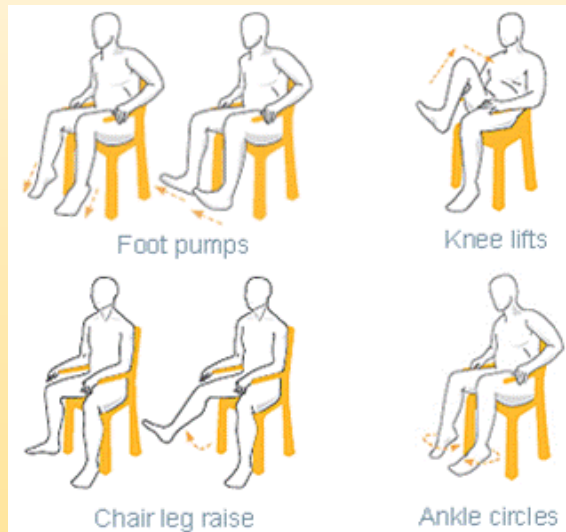
Bentolhoda-hospital-maternity

آیا می دانید راه رفتن به موقع پس از جراحی و انجام حرکات ورزشی در تخت، علاوه بر پیشگیری از ایجاد لخته در رگ های عمقی پا، بهبودی شما را سریعتر نموده و باعث می شود زودتر از بیمارستان مرخص شوید.

پس برای راه رفتن بهانه نیاورید و اگر اجازه دارید هرچه زودتر بلکه

همین الان

از تفت خارج شوید و راه بروید.



اگر سرگیجه داشتید به پرستار اطلاع دهید تا پس از کنترل فشارخون شما به شما اجازه راه رفتن بدهد.

اگر در بین راه رفتن خسته شدید، می توانید روی صندلی بنشینید و پس از رفع خستگی به راه رفتن ادامه دهید.

اگر درن دارید...

مطمئن باشید درن شما با بخیه ای در جای خود ثابت شده است، نگران خارج شدن آن نباشید.

اگر سوند ادراری دارید...

نگران نباشید چون سوند در جای خود ثابت شده است و می توانید با در دست گرفتن کیسه ادراری راه بروید.

اگر سرم دارید...

از پرستار اجازه بگیرید که اگر ممکن است برای مدتی سرم را جدا نماید تا راه بروید در غیر این صورت می توانید سرم را در دست گرفته یا روی پایه سرم قرار دهید و با آن راه بروید.

در صورتی که ضرورت دارد برای مدت طولانی بایستید یا بنشینید، پس از مشورت با پزشک از جوراب های کشی محکم که به عروق پا فشار وارد کرده و مانع از تجمع خون در پاها می شود استفاده کنید. (استفاده از جوراب های ضد واریس یا جوراب های ضد آمبولی)