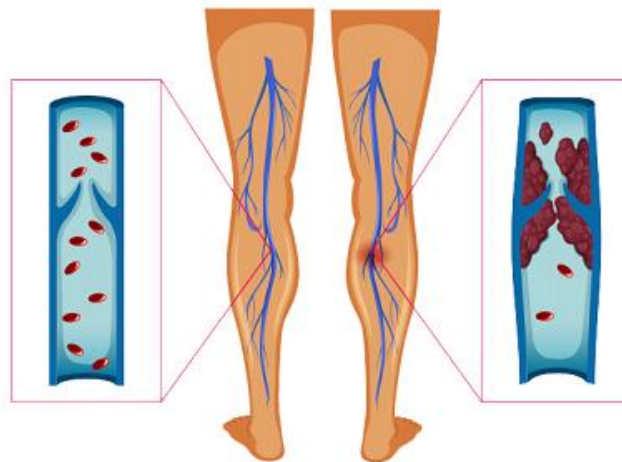


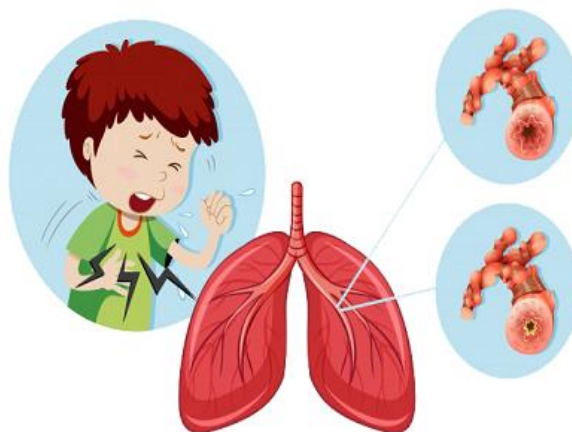
چگونه از لخته شدن خون در رگ‌ها (ترومبوز عمیق وریدی و آمبولی ریوی) پیشگیری کنید؟

یکی از عوارض شایع در کسانی که کم تحرک هستند یا عفونت، سرطان یا جراحی داشته‌اند و یا قرص‌های استروژن‌دار مصرف می‌کنند و یا باردار و یا بسیار چاق هستند، لخته شدن خون در سیاه رگ‌های عمقی ساق است که می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

لخته شدن خون در اندام‌های تحتانی بسیار خطرناک بوده و ممکن است موجب آمبولی ریوی و اختلال در عملکرد قلب و ریه شود. این عارضه به‌خصوص در شکستگی‌های اندام تحتانی و در سنین بالا بیش‌تر دیده می‌شود. لخته‌های کوچک خون که گاهاً در رگ‌های وریدی پاها تجمع کرده و بدن قادر نیست آن‌ها را دفع کند و این لخته‌ها رشد می‌کنند. در این مورد همه افراد علائم بروز نمی‌دهند ولی می‌تواند باعث درد پا، تورم و تغییر رنگ پوست شود.



گاهی یک لخته خون از جای خود حرکت کرده و وارد ریه می‌شود، که این امر منجر به ایجاد اختلال در تنفس فرد شده که بسیار خطرناک بوده و علائمی چون کوتاهی ناگهانی در تنفس، ضربان سریع قلب، درد قفسه سینه که با هر تنفس بیش‌تر نیز می‌شود را دارد.



بعد از جراحی ممکن است با نظر پزشک به شما داروهایی داده شود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود. به این داروها، داروهای رقیق کننده خون می‌گویند. استفاده از این داروها ممکن است تا چند هفته بعد هم ادامه پیدا کند. به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در سیاهرگ‌های عمقی، نکات زیر را رعایت نمائید: تحرک و راه رفتن (در صورت امکان) می‌تواند به بهبود سریع‌تر کمک کند و تحرک نداشتن احتمال بروز لخته شدن خون در عروق را بالا می‌برد.

برای فعالیت و تحرک بیشتر با پرستار خود مشورت کنید و از همراهان (در صورت توانمند بودن) و پرستار کمک بگیرید.

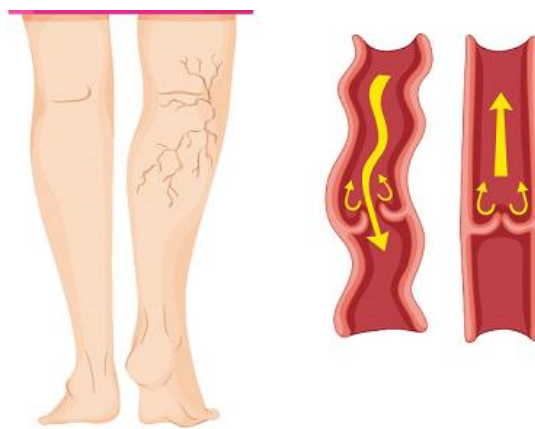
اگر مجبور باشید زمان زیادی را در یک تخت بیمارستان بگذرانید، در صورت امکان و نظر پزشک برای جلوگیری از لخته شدن خون از جوراب‌های مخصوص استفاده کنید.

در هنگام استراحت، حرکت دادن عضلات پا، خم کردن مچ و تکان دادن انگشتان پا را تبدیل به عادت کنید و در هنگام نشستن به مدت طولانی پاها را بالاتر از باسن قرار دهید.

در صورت امکان روزانه پیاده‌روی‌های کوتاه مدت داشته باشید. در هنگام خواب پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا بازگشت وریدی تسهیل شود.

در طول درمان از مصرف غذاهای حاوی ویتامین کا (k) ، مانند خانواده کلم، پیاز، ماهی و مارچوبه خودداری کنید.

پوست را از نظر خشکی و زخم بررسی کنید و در صورت زخم به پزشک اطلاع دهید و از خاراندن و ماساژ بی‌مورد پوست اجتناب کنید.



هر روز پاها را با آب و صابون شستشو داده و خشک کنید.

از هیجانات شدید و محیط‌های پراسترس پرهیز کنید.

در صورت مصرف دخانیات (سیگار و قلیان) آن را ترک کنید.

داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخصی مصرف کنید (مصرف آن‌ها ممکن است ۶ ماه یا بیش‌تر لازم باشد).

قبل از مصرف هر داروی جدید شیمیایی و حتی گیاهی پزشک خود را مطلع کنید به این دلیل که داروهای زیادی وجود دارند که با عمل داروهای ضد انعقاد تداخل می‌کنند.

در صورتی که وارفارین مصرف می‌کنید از خوردن غذاهای حاوی ویتامین k (سبزیجات برگ سبز تیره مثل اسفناج و کاهو) خودداری کنید.

قبل از انجام هرگونه اقدام پزشکی یا دندانپزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید.

در هنگام مصرف داروها از داروهای آسپرین، ویتامین کا (K) و داروهای مسهل استفاده نکنید و از تزریق عضلانی و زیر پوستی خودداری کنید.

در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد مراقب کبودی و خونریزی باشید و خود را در مقابل سقوط بر روی اشیائی که باعث کبودی و خونریزی می‌شود حفظ کنید.

در صورت بروز علائمی از قبیل ضعف، سردرد، سرگیجه، درد شدید معده، ادرار قرمز یا قهوه‌ای رنگ، خونریزی از بینی و لثه، مدفوع سیاه رنگ، عدم توقف خونریزی از بریدگی‌ها و زخم‌ها، بروز تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرفه و خلط خونی و در صورت بروز درد پا علی‌رغم درمان، ادم، تغییرات پوست به صورت ورقه ورقه شدن، لکه‌های قهوه‌ای و علائم جدید و غیر قابل توجهی و یا هرگونه علائم نگران‌کننده و اورژانسی، با پزشک معالج خود و یا بیمارستان تماس بگیرید.