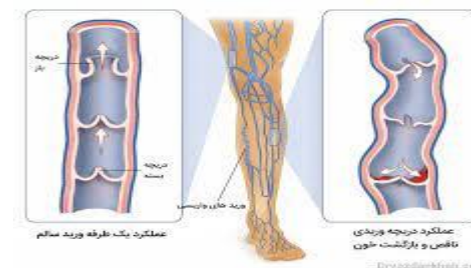


ترومبوفلیت چیست؟

ترومبوفلیت، التهاب دیواره های داخلی عروق همراه چسبندگی لخته خون به دیواره می باشد. ترومبوفلیت می تواند سطحی بوده و موجب درگیری وریدهای سطحی شود و یا عمقی باشد ورید های عمقی را درگیر نماید.

تغییرات طبیعی حاملگی، خطر ترومبوفلیت را به مقدار قابل توجهی افزایش می دهد.



عوامل خطر:

- ✓ زایمان به طریق سزارین
- ✓ چاقی
- ✓ ضربه
- ✓ جراحی
- ✓ واریس وریدها
- ✓ بی حرکتی و نشستن به مدت طولانی
- ✓ عدم خروج به موقع از تخت یا حرکت اندامها در بستر بعد از جراحی و بستری شدن
- ✓ مصرف سیگار

- ✓ سابقه ترومبوفلیت
- ✓ زایمان بیش از سه بار
- ✓ سن مادر بالای 35 سال
- ✓ استفاده از قرص های ضد بارداری

علائم بیماری:

- درد ناگهانی در ناحیه مبتلا
- تورم یک طرفه عضله یک پا و ندرتا دو پا
- تب خفیف
- التهاب و قرمزی
- برجسته شدن رگ های سطحی



مددجوی گرامی رعایت توصیه های زیر می تواند در

جهت بهبود سیر بیماری و کاهش خطر ناشی از آن، مفید

باشد.

- ❖ اجتناب از ایستادن و نشستن طولانی مدت
- ❖ تشویق به قدم زدن مکرر
- ❖ بالا بردن پا در هنگام استراحت
- ❖ اجتناب از انداختن پاها روی یکدیگر
- ❖ اجتناب از پوشیدن لباسهای تنگ نظیر کمربند، زیر شلواری تنگ یا جوراب های تنگ ساق کوتاه
- ❖ استفاده از جوراب متناسب و اندازه ی پا بطوریکه فشار ایجاد شده در پا و مچ، بیشترین میزان را داشته و بتدریج در زانو و کشاله ران فشار کمتر شود.
- ❖ در صورت تنگی، سفتی و تا خوردن، لبه جوراب همانند تورنیکت عمل کرده و باعث تجمع خون در وریدها میشود.
- ❖ ورزش برای افزایش جریان خون
- ❖ مصرف مایعات مناسب و جلوگیری از کم آبی که موجب کندی جریان خون می شود.
- ❖ استفاده از کمپرس گرم و مرطوب روی اندام مبتلا
- ❖ استفاده از مسکن برای تسکین درد
- ❖ مصرف داروهای ضد انعقاد با تجویز پزشک و در ساعت مقرر

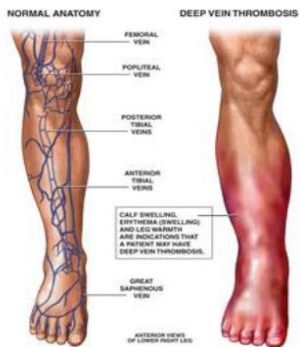


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان نبی اکرم(ص) اشویه

عنوان آموزش:

توصیه های لازم برای بیماران مبتلا به ترومبوفلیبیت



گردآوری و تنظیم: واحد آموزش به بیمار

تأیید کننده: رئیس علمی بخش مغز و اعصاب

کد: NA-H-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری: 1405/09/30

رفرنس: کاناپیو، ماری ام. آموزش به بیمار. ترجمه دکتر خدیجه

نصیریانی، تهران: انتشارات جامعه نگر، 1391. برونو سودارث. جانیس ال. هینکل. ترجمه

منصوره علی اصغریور

❖ با حمایت عاطفی و جسمی از مادر باردار او را

در سپری کردن دوران حاملگی و زایمان یاری

نمائید.



❖ در صورت استفاده از وارفارین پرهیز از خوردن غذاهای

حاوی ویتامین K، مانند سبزیجات برگ سبز تیره مثل

اسفناج و کاهو

❖ مراجعه به پزشک در صورت بروز علائمی از قبیل ضعف،

سردرد، سرگیجه، درد شدید معده، ادرار قرمز یا قهوه ای

رنگ، خونریزی از بینی و لثه، مدفوع سیاه رنگ و عدم

توقف خونریزی در بریدگی ها و زخم ها (که از عوارض

افزایش میزان وارفارین می باشد).

❖ توجه به علائم کمبودی بدون تروما در اندامهای بدن که از

عوارض وارفارین می باشد

❖ انجام آزمایشات مربوط به مصرف وارفارین با نظر پزشک و

رویت پزشک مربوطه

