



ترومبو فلبیت



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت همگانی

بیمارستان خاتم الانبیاء شیروان

منابع:

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل/ مترجم:
فاطمه علایی / تألیف : دانا مایرز

زمستان ۱۴۰۳

تعریف ترومبو فلبیت:

الف: عبارتست از التهاب ورید همراه با تشکیل لخته
ب: معمولا در اندام های تحتانی بروز می کند، اما ممکن است در دیگر نواحی بدن نیز اتفاق بیفتد.

فهرست عواملی که خطر بروز ترومبو فلبیت را افزایش

می دهند:

الف: بی حرکتی ب: قرص های ضدبارداری خوراکی
پ: ترما (ضربه)
ت: وریدهای واریسی
ث: درمان داخل وریدی
ج: سن بالا
چ: بیماری قلبی
خ: چاقی
ذ: تاریخچه ترومبو فلبیت
(در زنان شایع تر است)
ر: جنس

علائم و نشانه ها:

الف: درد
ب: گرمی
پ: قرمزی
ت: تورم
ث: علامت هومان مثبت (ایجاد درد به دنبال صاف کردن یا کشیدگی شست ها)

فهرست راهکارهای مربوط به پیشگیری:

الف: لباس های تنگ نپوشید.
ب: از سیگار کشیدن، الکل و کافئین اجتناب کنید.
پ: چنانچه اضافه وزن دارید، وزن را کاهش دهید.
ت: از مصرف ضدبارداری های خوراکی اجتناب کنید.
فهرست راهکارهای مربوط به پیشگیری:

الف: لباس های تنگ نپوشید.
ب: از سیگار کشیدن، الکل و کافئین اجتناب کنید.
پ: چنانچه اضافه وزن دارید، وزن را کاهش دهید.
ت: از مصرف ضدبارداری های خوراکی اجتناب کنید.
ث: از تروما به اندام ها جلوگیری نمایید.
ج: از ایستادن به مدت طولانی خودداری نمایید.
چ: روزانه ورزش کنید.

فهرست راهکارهایی برای درمان:

الف: طبق دستور پزشک حرارت گرم و مرطوب را برای نواحی آزرده بکار ببرید.
ب: مطابق دستور پزشک، داروهای ضد درد و ضد انعقاد ها را مصرف نمایید.
پ: برای پیشگیری از آمبولی از ماساژ دادن انتهای خودداری نمایید.
ت: رژیم غذایی متعادل بخورید.
ث: دریافت مایعات را به حداقل ۶ تا ۸ لیوان در روز افزایش دهید.
ج: از قراردادن بالش در زیر زانوهای خود خودداری کنید.
چ: ملاقات های مکرر با پزشک داشته باشید.
ح: روزانه سایر اندام های مختلف را اندازه بگیرید.
خ: افزایش در سایز اندام های تحتانی، ترکیبگی پوست، قرمزی و درد را گزارش نمایید.