۸ - اگر اضافه وزن دارید با نظر متخصص تغذیه وزن خود را کم کنید.

۹ - از نشستن به مدت طولانی و روی هم انداختن پاها پرهیز کنید.

۱۰ -از آنجا که این دارو ضد ویتامین K می باشد از خوردن بیش از حد مواد غذایی حاوی ویتامین K (مثل هویج، کاهو و اسفناج) پرهیز کنید.

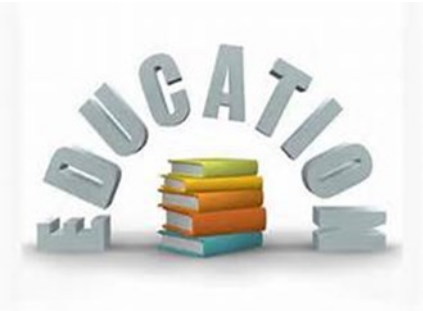
۱۱ -خانمها از خوردن قرص پیشگیری از بارداری پرهیز نمایند.

۱۲ -در صورت نخوردن دارو در یک روز، روز بعد مقدار آن را ۲ برابر نکنید.

۱۳ -همیشه موقع مراجعه به پزشک معالج، خلاصه پرونده و آزمایشات و داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید.

۱۴ -درصورت بروز هر مسئله غیر طبیعی و یا داشتن سوال میتوانید به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



خود مراقبتی دربیماران با لخته در رگهای پا و ریه



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تعریف بیماری : وجود لخته در رگهای عمقی پاها (DVT) که در صورت جدا شدن و حرکت لخته می تواند به سمت رگهای ریه رفته، آمبولی ریه (PTE) ایجاد کند که در بعضی موارد می تواند سریعاً باعث مرگ آن فرد شود.

علت بیماری : موارد متعددی وجود دارد که با ایجاد آسیب به دیواره داخل رگها و افزایش حالت انعقاد و کندی حرکت خون در رگها باعث این بیماری شود که بعضی از این موارد بصورت ذیل می باشد.

۱. بی حرکتی طولانی
۲. چاقی بیش از حد
۳. مصرف سیگار
۴. عمل های جراحی بزرگ
۵. مصرف قرص های جلوگیری در خانم ها
۶. بارداری
۷. سن بالای ۶۰ سال
۸. علل ارثی مثل کمبود فاکتورهای ضد انعقاد
۹. غلیظ بودن خون
۱۰. کم آب شدن بدن

علائم این بیماری:

لخته دریاها: میتواند بصورت درد و تورم و احساس سنگینی یا به همراه گرمی و قرمزی پوست باشد.

این درد با راه رفتن تشدید می شود.

لخته در رگهای ریه: بصورت تنگی نفس ناگهانی و افزایش تعداد تنفس و افزایش ضربان قلب و درد قسمتی از قفسه سینه باشد.

درمان:

به علت عوارض خطرناک در صورت ایجاد این بیماریها فرد باید هرچه سریعتر در بیمارستان بستری شده و اقدامات لازم تحت نظر پزشک معالج صورت گیرد.

- **درمانهای غیر دارویی:**

۱ -بی حرکتی در روز اول بیماری
۲ -بالا قرار دادن پاها به میزان ۳۰ درجه
۳ -استفاده از جوراب واریس در همه ساعات بجز مواقع دراز کشیدن در شب

- **درمان دارویی** : داروهای ضد انعقاد بصورت تزریقی و خوراکی (قرص وارفارین)

مدت زمان بستری شدن در بیمارستان : تا زمان حل شدن کامل لخته و رفع عوارض خطرناک بیمار باید حدود ۷ تا ۱۰ روز در بیمارستان بستری باشد.

توصیه های لازم در زمان ترخیص:

۱۵ -پزشک شما با توجه به محل، اندازه و علت لخته طول درمان را مشخص می نماید که میتواند بین ماه تا یک سال باشد و در موارد خاص ممکن است لازم باشد این دارو تا مدت زیادی ادامه یابد و مرتباً با انجام آزمایشPT/NR میزان تاثیر دارو مشخص گردد.

۱۶ -داروهای تجویز شده لازم است به مقدار مشخص شده و سر ساعت مصرف شود و توسط پزشک معالج با توجه به آزمایش درخواستی، مقدار دارو تنظیم شود.

۱۷ -از آنجاییکه داروی جلوگیری از لخته مجدد، قرص وارفارین می باشد لازم است بیمار و خانواده با عوارض احتمالی این دارو آشنا باشند و به محض ظهور علائم زیر هرچه سریعتر به پزشک معالج و یا مراکز درمانی مراجعه کرده و قرص وارفارین را قطع نماید:

الف) خون دماغ شدید
ب) ادرار خونی
ج) مدفوع سیاه رنگ(قیری)
د) کبودی پیشرونده و خودبخودی پوست

۱۸ -در صورت مراجعه به هر پزشک دیگری، حتماً داروهای مصرفی ضد انعقاد را به همراه داشته باشید و جهت جلوگیری از تداخل دارویی(کم و زیاد شدن تاثیر دارو) با داروهای دیگر به پزشک معالج نشان بدهید.

۱۹ -از مصرف سیگار پرهیز کنید.