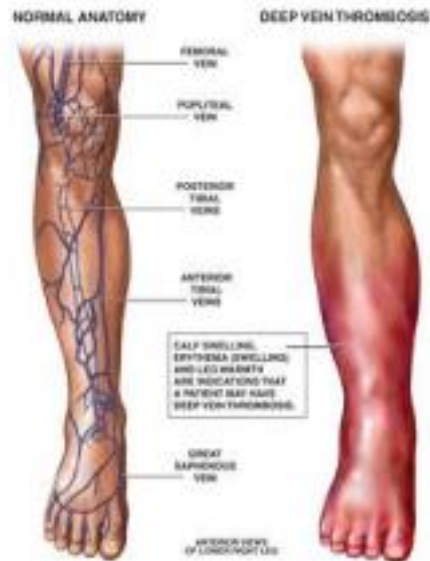


## توصیه های لازم برای مادران حامله مبتلا به ترومبوفلیت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان



بهدارستان شاهشهرستان سقز



پدر عزیز

با حمایت عاطفی و جسمی از مادر باردار ، او را در سپری کردن دوران حاملگی و زایمان یاری نمائید.

واحد آموزش بیمارستان شفا سقز

## مقدمه

ترومبوفلیبیت ، التهاب دیواره های داخلی عروق همراه چسبندگی لخته خون به دیواره میباشد. ترومبوفلیبیت میتواند سطحی باشد و موجب درگیری وریدهای سطحی شود و یا عمق باشد و وریدهای عمقی را درگیر کند. تغییرات طبیعی حاملگی ، خطر ترومبوفلیبیت را به مقدار قابل توجهی افزایش میدهد.

## عوامل خطر

- ✓ زایمان به طریق سزارین
- ✓ واریس وریدها
- ✓ بی حرکتی و نشستن به مدت طولانی
- ✓ مصرف سیگار
- ✓ سابقه ترومبوفلیبیت
- ✓ زایمان بیش از سه بار
- ✓ سن مادر بالای ۳۵ سال
- ✓ استفاده از قرص های ضدبارداری

## علائم بیماری

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

## اهداف آموزشی

- ❖ مادر عزیز رعایت توصیه های زیر میتواند در جهت بهبود سیر بیماری و کاهش خطرات ناشی از آن ، مفید باشد.
- ❖ اجتناب از ایستادن و نشستن طولانی مدت
- ❖ بالا بردن پا در هنگام استراحت
- ❖ اجتناب از انداختن پاها روی یکدیگر
- ❖ ورزش برای افزایش جریان خون
- ❖ مصرف مایعات ۲/۵ لیوان روزانه و جلوگیری از کم آبی که موجب کندی جریان خون میشود
- ❖ 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
- ❖ در صورت استفاده از وارفارین پرهیز از خوردن غذاهای حاوی ویتامین K ، 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 بریدگیها و زخمها(که از عوارض افزایش میزان وارفارین میباشد).

