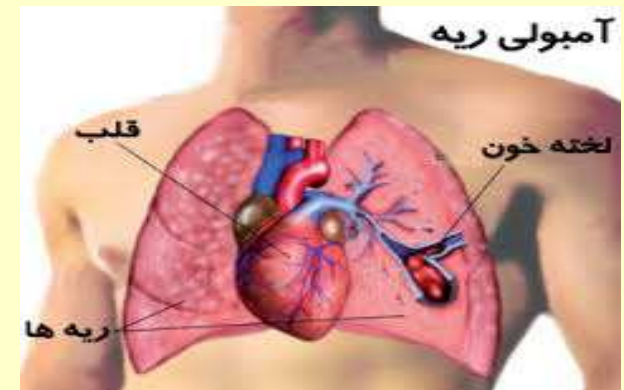


آمبولی ریه چیست؟

واژه آمبولی به معنی انسداد شریان به وسیله یک جسم متحرک است. این جسم متحرک به طور معمول یک لخته خون است، اما گاهی اوقات یک توده چربی، یک حباب هوا، تکه ای از یک تومور یا دسته ای از باکتری هاست. این جسم متحرک به یک رگ خونی واقع در ریه ها وارد شده، در آنجا گیر افتاده و مانع از جریان خون می شود.



علائم و نشانه های آمبولی چیست؟

- تنگی نفس ناگهانی
- اضطراب
- سرفه تولید کننده خلط خونی یا حاوی رگه های خون
- تعریق شدید
- افزایش ضربان قلب

دقت کنید که علائم و نشانه های ناشی از انسداد، به اندازه جسم متحرک و سلامت دستگاه قلبی- ریوی بستگی دارد.

آمبولی ریه چه خطری دارد؟

آمبولی ریه در حدود 10 درصد از بیماران، در عرض یک ساعت منجر به مرگ می شود. اگر فرد زنده بماند و تحت تشخیص و درمان صحیح قرار گیرد، پیامد آن خوب خواهد بود و در صورت نداشتن بیماری جدی، در عرض تنها چند هفته به سلامت طبیعی باز می گردد.

عوامل خطر چیست؟

عمل جراحی، بستری شدن طولانی مدت یا عدم تحرک، سگته مغزی، حمله قلبی، چاقی و شکستگی لگن یا استخوان ران، مسافرت طولانی، حاملگی یا زایمان خطر آمبولی ریه را افزایش می دهد.

درمان چگونه است؟

پزشک شما داروهای ضد انعقاد را برای پیشگیری از ایجاد لخته های بیشتر یا بزرگ تر شدن لخته موجود تجویز می کند. فرم تزریقی دارو های ضد انعقاد تجویز و اغلب همراه با آن وارفارین خوراکی نیز داده می شود.

راههای کاهش خطر تشکیل مجدد ترومبوز و

آمبولی ریوی کدامند؟

❖ پس از هر نوع جراحی، برای پیشگیری از تشکیل لخته، پزشک شما را تشویق می کند که در اولین فرصت ممکن از جا برخاسته و قدم بزنید و یا خودتان و یا فرد دیگری، اندام های تحتانی شما را ورزش دهد.

❖ اگر قادر به حرکت نیستید اندام های تحتانی خود را بالا قرار دهید و جوراب های واریسی بپوشید.

❖ یک روش مهم تزریق داروی ضد انعقاد در زمان تحرک کامل تحت نظر پزشک معالج یا متخصص قلب

❖ اجتناب از پوشیدن لباس تنگ مانند بند جوراب، کمربند، جوراب خیلی تنگ

❖ اجتناب از نشستن یا ایستادن در یک وضعیت برای مدت طولانی

❖ زمانی که ناگزیر از نشستن طولانی مدت هستید مانند هنگام سفر با هواپیما یا خودرو، هر چند وقت یک بار قدم بزنید یا حداقل انگشتان پا را خم و راست کرده و پاهای خود را حرکت دهید.

❖ پوشیدن جورابهایی با فشار و یا جوراب حمایتی هنگام روز

❖ اجتناب از روی هم انداختن پاها و دراز کشیدن یا نشستن با قرار دادن چند بالش زیر زانوها

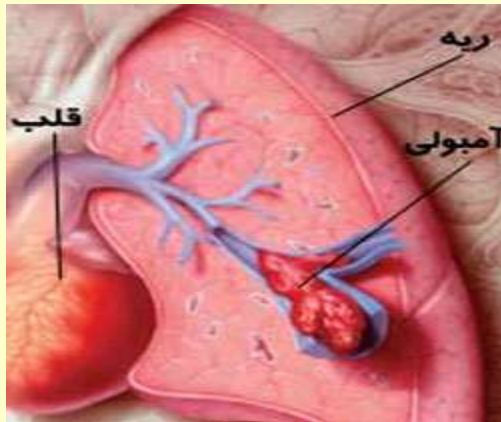
❖ تمرینات منظم مانند شنا



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی در

آمبولی ریه



- از زور زدن هنگام دفع مدفوع خودداری کند.

علائمی که باید فوراً به پزشک اطلاع داد:

- حساسیت، ورم و یا درد اندام تحتانی
- درد ناگهانی قفسه سینه
- کوتاهی نفسها و یا افزایش در آن
- تشدید اضطراب یا بی قراری
- سرفه همراه با خلط خونی یا رگه های خون در خلط
- خونریزی غیر معمول
- تب

منابع: سایت ویکی پدیا و برونر و سودارت

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی در آمبولی ریه
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
سمت	آقای دکتر کیانی
تأیید کننده علمی	متخصص قلب
تاریخ تهیه	1400
تاریخ بازنگری	1402-1403-1404
کد پمفلت و بازنگری	PE-CAV-08
	دوم

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir

❖ قدم زدن - دوچرخه سواری - بالا بردن پاها به طور

دوره ای به خصوص زمانی که می نشیند.

❖ به طور منظم پاها را به عقب خم کند.

❖ حفظ وزن ایده آل بدنی نسبت به سن، قد و استخوان

بندی

❖ سیگار کشیدن و استفاده از استروژن یا قرصهای

جلوگیری از حاملگی خطر تشکیل ترومبوز مجدد را افزایش

می دهد.

❖ اجتناب از آسیب و یا ماساژ نواحی امکان تشکیل

ترومبوز به منظور کاهش خطر آمبولی ریوی

❖ مصرف دارو طبق دستور که بسیار مهم است.

❖ سایر داروهای تجویز شده و بدون نسخه را که دریافت

می کند به پزشک اطلاع دهد.

راههای به حداقل رساندن خطر خونریزی زمانی

که با ضد انعقاد درمان می شوید:

- استفاده از ریش تراش برقی به جای تیغ

- نخ دندان و مسواک نرم

- اجتناب از گذاشتن مواد تیز در دهان مانند خلال دندان

- با پای برهنه قدم نزنند

- از موقعیتهایی که موجب آسیب می شود اجتناب کند

مانند روش های تماسی

- با فشار فین نکند.