

بیمار عزیز با آرزوی سلامتی ، جهت اطلاع و آگاهی شما به نکاتی چند در مورد آمبولی ریه اشاره میشود امید است مفید واقع شود.

آمبولی ریه :

به وجود خون و یا چربی در یکی از رگهایی که به بافت ریه خونسازی میکند گفته میشود. آمبولی چربی معمولاً از ناحیه یک شکستگی استخوانی تشکیل می شود.

علائم :

تنگی نفس(شایعترین علت)، افزایش تعداد تنفس، درد قفسه سینه (ناگهانی و در زیر جناغ)، تب ،تاکیکاردی، اضطراب، سرفه، تعریق شدید و خلط خونی ریه

عوامل تشدید کننده:

- استراحت طولانی مدت در بستر (بعلت بیماری اخیر)
- نشستن یا مسافرت طولانی ، سن بالای ۶۰ سال ، عمل جراحی
- شکستگی استخوان ، چاقی و بارداری
- مصرف قرصهای ضد باروری مخصوصاً در خانمهای سیگاری و بیماریهای قلبی(بخصوص نارسایی احتقانی قلب)

درمانهای عمومی :

- استفاده از جورابهای الاستیک
- بالابردن پاها از سطح قلب
- بستری شدن در بیمارستان و استفاده از داروهای ضد انعقاد با تجویز پزشک

فعالیت :

- توصیه به استراحت در بستر در چند روز اول
- در هنگام دراز کشیدن سر تخت بالا باشد
- محیط آرام و ساکت باشد.
- پاها بالا نگهداشته شود
- از جورابهای ضد واریس استفاده شود .جورابها باید صبح قبل از خروج از تخت پوشیده شود و شب موقع خواب از پاها خارج شود.
- از انداختن پاها روی هم حین نشستن خودداری شود.
- ورزش و تحرک در حد تحمل انجام شود.
- از پوشیدن لباسهای تنگ و فشارنده اجتناب شود .
- در صورت بروز سردی در اندامها به پزشک مراجعه نماید.
- هریکساعت یکبار تنفس عمیق و سرفه انجام شود.

تغذیه :

- توصیه میشود مایعات کافی روزانه ۲-۳ لیتر مصرف شود.
- وزن به طور مرتب کنترل شود. و از چاق شدن پرهیز شود.
- از خوردن ملین ها پرهیز شود (زیرا بر روی جذب ویتامین K تاثیر میگذارد).

■ توصیه به مصرف رژیم غذایی پر فیبر (میوه و سبزیجات)

■ از کشیدن سیگار و مصرف دخانیات اجتناب شود.

■ در صورت بروز علائم و عوارضی مانند زیر به پزشک مراجعه شود:

۱- ترومبوفیلیت (درد و تورم ساق و قسمت تحتانی پا)

۲- آمبولی ریه (تنگی نفس ، افزایش تعداد تنفس ، درد قفسه سینه

هنگام دم و بازدم ، خلط خونی، سرفه خشک تعریق و بیقراری)

۳- نارسایی قلبی (افزایش وزن و ورم پاها و زانو ، تپش قلب و نبض

نامنظم)

رفرنس:

✓ برونر سوارث ۲۰۱۸

توصیه های خود مراقبتی

برای بیماران مبتلا به آمبولی ریه



تهیه و تنظیم:

معصومه صمدی شمس- سوپروایزر آموزشی

لیسانس پرستاری- دکترای تخصصی زبان انگلیسی

تهیه و تنظیم: بهمن ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری: بهمن ۱۴۰۰

مرکز آموزشی درمانی الزهراء(س)