

آمبولی ریه به دلیل تشکیل لخته و مسدود شدن شاخه ای از سرخرگ ریه ایجاد می شود. لخته از رگهای دیگر بدن حرکت کرده و در رگهای کوچکتر گیر می کند. لخته بیشتر از رگهای پا حرکت می کند.

پیشگیری :

تغییر سبک زندگی (تغذیه و فعالیت)
از سیگار دوری کنید
فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید بی تحرک نمانید
پاها را روی هم نیندازید .
میوه و سبزی تازه بیشتر مصرف کنید
سرفه های موثر داشته باشید .
مایعات زیاد مصرف کنید .
از تنش و اضطراب دوری کنید .

عوامل موثر در تشکیل آمبولی :

کاهش فعالیت ، چاقی ، شکستگی ، عمل جراحی ، دود سیگار
علائم بیماری :
تنگی نفس
افزایش تعداد تنفس
افزایش ضربان قلب -سرفه های خونی -اضطراب ،سنگوپ و تعریق
تنفس های سریع
درد قفسه سینه ناگهانی بخصوص در زیر جناغ

نکات آموزشی :

در چند روز اول بیماری که داروی تزریق دریافت می کنید باید استراحت کنید و در تخت بمانید

جهت کاهش درد قفسه سینه و بهتر شدن تنفس در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرید.

از ایستادن و نشستن و یا بی حرکتی طولانی مدت پرهیز کنید و هر ۲ ساعت حرکات ورزشی مثل تکان دادن پاها و انگشتان را انجام دهید

در صورتی که قادر به انجام حرکت ورزشی نیستید حرکات ورزشی توسط فرد دیگری روی پاها شما انجام شود . از ماساژ دادن شدید پاها خودداری کنید

در هنگام استراحت پاها ۳۰ درجه بالاتر از سطح بدن قرار دهید بالش زیر پاها قرار دهید و سعی کنید پاها از مفصل ران و زانو خم نشوند

از پوششیدن لباس های تنگ ، کمربند ، جوراب دارای کش تنگ ، خودداری نمایید و از جوراب های الاستیک استفاده کنید

در هنگام مسافرت از نشستن طولانی مدت در ماشین خودداری کنید و مرتب وضعیت بدن را تغییر دهید

برنامه منظم پیاده روی داشته باشید

و از انجام فعالیت شدید خودداری کنید

در روز چندین بار تنفس عمیق انجام داده و سرفه های موثر انجام دهید

در صورت بروز تنگی نفس شدید ، درد شدید قفسه سینه ، سرفه و دفع خلط خونی حتما به پزشک مراجعه کنید

پاهایتان را روزانه بررسی کنید و در صورت تورم ساق پا و یا ایجاد درد در عضلات ساق پا (بعد از خم کردن به طرف عقب و یا تغییر رنگ و قرمزی پا)به پزشک مراجعه کنید

درمان :

از داروهای ضدانعقاد تزریقی جهت حل کردن لخته و یا کوچک کردن آن استفاده می شود و سپس از داروهای خوراکی به مدت طولانی استفاده می شود .

استفاده از اکسیژن و مسکن هم در بهبود علائم موثر است دارو های تجویز شده شامل وارفارین را طبق دستور پزشک

سر ساعت مصرف کنید و آزمایش خونی را در فواصل منظم

طبق دستور انجام دهید و نتیجه را حتما به پزشک اطلاع

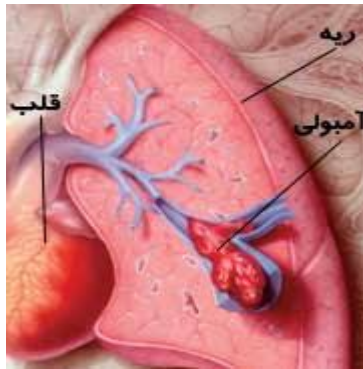
دهید تا دارو بر حسب آن تنظیم شود



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان برکت امام خمینی

آمبولی ریه



تهیه و تنظیم: فروغ پویان

کارشناس پرستاری

منبع: برونر سودارث ۲۰۱۸

تاریخ تهیه: ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹

BAREKAT-NC/C-PAM

واحد آموزش سلامت

رژیم غذایی:

مصرف مایعات به میزان کافی توصیه می شود
به منظور سلامت پوست مواد غذایی سرشار از پروتئین ترجیحا پروتئین گیاهی مانند (عدس، سویا، نان گندم، غلات، حبوبات، ممغزا و ..)
غذاهای حاوی ویتامین ب (شیر، حبوبات، گوشت) و ویتامین ث (مرکبات، توت فرنگی، گوجه فرنگی، و انواع میوه جات و سبزیجات تازه) توصیه می شود.

از مصرف غذاهای شور و چرب خودداری کنید.

از انجام ورزش های پربرخورد و تزریقات عضلانی و زیرجلدی خودداری کنید
در صورت بروز خونریزی از لثه، خلط خونی، خون در ادرار، مدفوع قرمز یا قیری، خونریزی و قاعدگی شدید، کبودی وسیع پوست، تب و لرز، خستگی، زخم گلو، تهوع و استفراغ و شکم درد به پزشک مراجعه کنید

در صورت ایجاد بریدگی در دست و پا اندام را بالاتر از سطح قلب قرار دهید و به مدت ۱۰ دقیقه آن را فشار دهید

همزمان با مصرف وارفارین، مصرف غذاهای پرچرب و سرشار از ویتامین K مانند (کلم، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی و جگر) را محدود کنید زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد می کند.

از مصرف خودسرانه داروهایی مانند آسپرین، آنتی اسیدها، ملین ها، آنتی بیوتیک ها، داروهای سرماخوردگی، و ضدبارداری خوراکی که اثر وارفارین را کاهش می دهند بدون تجویز پزشک خودداری کنید.