



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین

کتابچه آموزش خودمراقبتی در منزل

ویژه بیماران مبتلا به آمبولی ریه

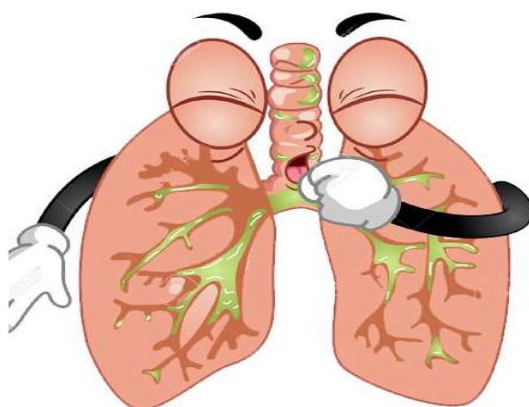


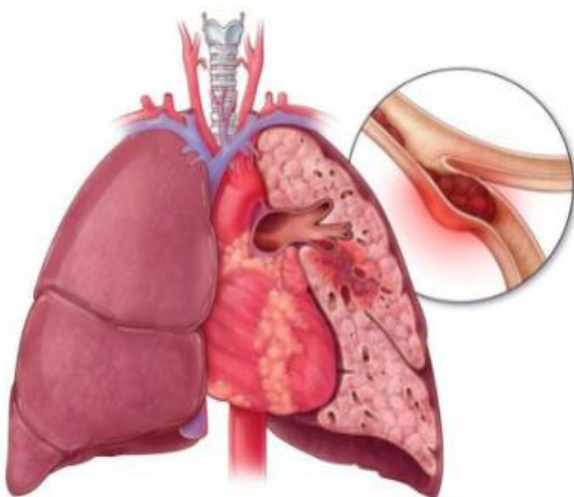
تهیه شده در واحد آموزش به بیمار و مراقبت پیگیر مرکز آموزشی-درمانی
ولایت

تابستان ۱۴۰۵

فهرست

- تعریف آمبولی ریه ۳
- عوامل موثر در ایجاد آمبولی ریه ۳
- علائم و شکایات ۳
- تست های تشخیصی ۴
- درمان ۴
- مراقبت در منزل ۴
- علائم و شکایاتی را که باید به پزشک و پرستار گزارش شود: ۴
- توصیه به بیماران آمبولی ریه ۵
- اکسیژن درمانی در منزل ۸
- پالس اکسیمتر ۱۱
- نکات مهم هنگام استفاده از پالس اکسیمتر ۱۱
- علائم هشداردهنده کمبود اکسیژن چیست؟ ۱۱





تعریف آمبولی ریه

آمبولی توده‌ای است که از لخته‌ی خون، چربی، هوا و یا مایع آمنیوتیک تشکیل می‌شود. آمبولی ریه، انسداد عروق خونی ریه توسط یک آمبولی است. آمبولی باعث کاهش پرفیوژن ریوی و در نتیجه کاهش اکسیژناسیون می‌شود. آسیب ریوی به تعداد لخته‌ها و وسعت انسداد گردش خون ریوی بستگی دارد. شایع‌ترین منبع برای آمبولی ریوی، ترومبوز وریدی ران و یا لگن است. بیماری که دچار آمبولی ریه شده است، نیازمند اقدامات فوری پزشکی است.

عوامل موثر در ایجاد آمبولی ریه

- ✚ استاز وریدی (استراحت طولانی در تخت، چاقی، سن بالا، حاملگی و دوره‌های بعد از زایمان)
- ✚ شکستگی‌ها، جراحی بر روی ارگان‌های لگنی و یا استخوان‌ها
- ✚ جراحی شکمی یا تروما
- ✚ افزایش میزان انعقاد پذیری خون به دلیل بیماری‌های خونی (نقص آنتی ترومبین، پلی سایتمی)
- ✚ (و یا در اثر داروهای ضد حاملگی)
- ✚ سیگار کشیدن
- ✚ بیماری سیستمیک: بیماری مزمن ریوی، بعضی از بیماری‌های قلبی (سکته قلبی)، ترومبوآمبولی، ترومبوفلیت یا جراحی عروق، دیابت ملیتوس، جراحی وسیع، سرطان

علائم و شکایات



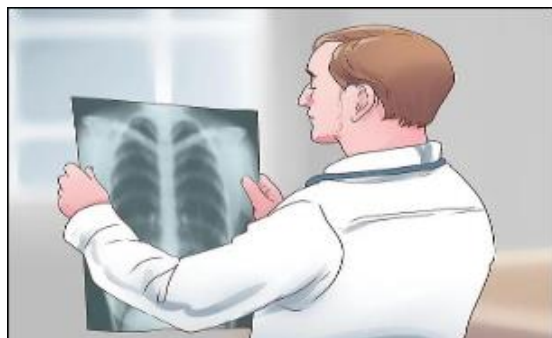
- ✚ کوتاهی نفس
- ✚ شکایت از درد هنگام نفس کشیدن
- ✚ بیقراری
- ✚ دلهره و تشویش
- ✚ سیانوز و رنگ پریدگی
- ✚ تاکی کاردی
- ✚ تاکی پنه



سرفه

خلط خونی

کاهش فشار خون



تست های تشخیصی

عکس برداری و سی تی اسکن ریه

نوار قلب

آزمایشهای خونی و گازهای خونی شریانی

درمان

درمان طبی : استراحت در تخت، اکسیژن، رفع علت زمینه‌ای و دارویی (وارفارین، هپارین،

داروهای حل کننده لخته)

درمان جراحی

مراقبت در منزل



❖ مصرف سیگار یا فرآورده های تنباکو را ترک کنید .

❖ در صورت بدتر شدن کوتاهی نفس و یا اختلال در وضعیت

مغزی ، بلافاصله جهت اقدامات اورژانسی مراجعه کنید.

علائم و شکایاتی را که باید به پزشک و پرستار گزارش

شود :



خلط خونی

تاکی پنه

کوتاهی تنفس

درد تیز و ناگهانی قفسه سینه



در صورت داشتن

خلط خونی ، تب ، افزایش تعداد تنفس و تنگی نفس ، درد تیز و ناگهانی قفسه سینه حتماً به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

توصیه به بیماران آمبولی ریه

بیماران عزیز دقت شود :

استفاده از داروهای ضد بارداری استروژنی به عنوان روش پیشگیری، در طول مدت استفاده از داروهای ضد انعقاد منع مصرف دارد.

از مصرف داروهایی که باعث افزایش اثرات وارفارین می شود مانند آسپرین ، داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی (ایبوپروفن) ، سایمتیدین خودداری کنید .

داروهای که باعث کاهش اثر وارفارین می شود شامل آنتی اسید ها، دیورتیک ها ، ضد حاملگی خوراکی و باربیتورات ها می باشند .

در صورتی که با تجویز ضدانعقادها مرخص شده‌اید، بررسی ادرار، مدفوع و خلط از نظر وجود خون مهم است.



ورزش در حد تحمل همراه با دوره های استراحت انجام شود، ورزش های معمولی مثل راه رفتن را انجام دهید. از ورزش های سنگین اجتناب شود.

برای جلوگیری از تشکیل حوضچه های وریدی راهکارهایی مثل پرهیز از نشستن یا ایستادن به میزان طولانی، بالا قرار

دادن پاها هنگام نشستن و پرهیز از روی هم انداختن پاها را انجام دهید.

روش صحیح استفاده از جوراب های ضد ترومبوز را قبل از ترخیص از پرستار خود بپرسید.

در چند روز اول پس درمان و ترخیص از بیمارستان استراحت الزامی است.

از ماساژ دادن پاها خودداری شود.

در صورت بروز سردی در اندام ها به پزشک مراجعه شود.

رژیم غذایی پر فیبر (سرشار از میوه و سبزیجات) توصیه می شود.

در صورت بروز خونریزی یا وجود کبودی زیر پوست به پزشک مراجعه شود.

✚ در صورتی که از داروهای آنتی کوآگولانت استفاده می کنید از انجام ورزش های تماسی و یا فعالیت هایی که باعث آسیب پوست می شود، خودداری کنید.

✚ از مصرف داروهای گیاهی که حاوی کومادین است (مثل یونجه ، نوعی فلفل ، کاسیا، کرفس، شیرین بیان ، جعفری ، زعفران ، رازیانه ، زنجبیل) چون باعث افزایش خونریزی می شود خودداری کنید .

✚ در مصرف گیاهان دارویی (چای سبز، جین سینگ ، ویتامین کا) که اثر وارفارین را کاهش می دهد، احتیاط کنید.



✚ داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.

✚ آزمایش تست انعقادی را طبق دستور پزشک چک نمایید. (آزمایشات خون به صورت دوره ای جهت تنظیم مقدار داروها زیر نظر پزشک ضروری است).

✚ در زمان تعیین شده حتما به پزشک مراجعه کنید.

✚ از یک دستبند شناسایی جهت موارد اورژانسی استفاده نمایید.

مراقبت از افراد مسن

بدانید که :

به دلیل مصرف دارو باید از سقوط جلوگیری شود.

توجه داشته باشید که احتیاط های لازم جهت جلوگیری از سقوط باعث بی حرکتی طولانی مدت و کاهش فعالیت نشود.

آنچه درمورد مصرف وارفارین باید بدانید :

❖ از انجام ورزش های شدید خودداری کنید.

❖ از مسواک نرم و ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنید و در صورت بروز هر گونه خونریزی به پزشک مراجعه نمایید .

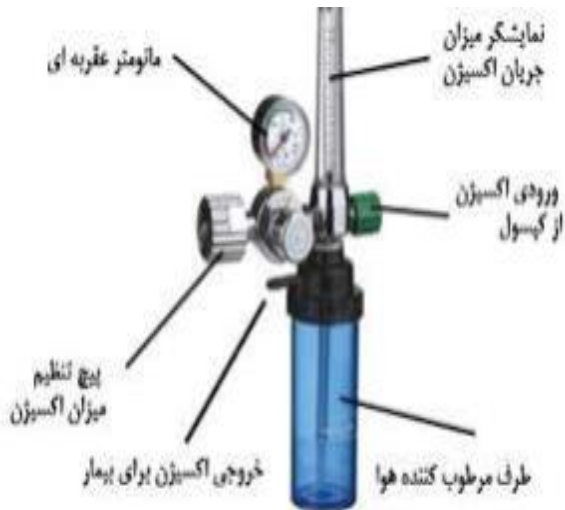
❖ باید از مصرف غذاهای چرب و سرشار از ویتامین کا (کلم، کاهو، شلغم، اسفناج، ماهی و جگر) خودداری کنید و از مصرف خودسرانه دیگر داروها

اجتناب نمایید. زیرا وارفارین با بسیاری از داروها تداخل دارد.



- ❖ در صورت داشتن علائمی مانند: تنگی نفس، درد قفسه سینه هنگام نفس کشیدن، بی قراری، تعریق، سرفه خشک، خلط خونی، تورم ساق‌ها و قسمت تحتانی پا، خستگی، طپش قلب، مدفوع قیری رنگ و سردی پاها حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ هیچگاه بدون اطلاع پزشک مقدار توصیه شده وارفارین را کم یا زیاد نکنید.
- ❖ در صورت تصمیم به باردار شدن، پزشک معالج را مطلع نمایید.
- ❖ در صورت مراجعه به دندانپزشکی و یا هرگونه اعمال جراحی پزشک را از مصرف وارفارین آگاه سازید.
- ❖ بهترین زمان برای مصرف دارو نیم ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا می باشد.
- ❖ در صورت مصرف یا تجویز هر گونه داروی دیگر، پزشک معالج خود را مطلع نمایید.
- ❖ مسکن های قوی مانند بروفن، آسپرین، ایندومتاسین و غیره را با احتیاط و تحت نظر پزشک معالج مصرف نمایید.

اکسیژن درمانی در منزل



استفاده از اکسیژن بدون مشورت با پزشک ممکن است بیشتر از فواید آن برای بیمار مضر باشد. ممکن است درنهایت اکسیژن زیاد یا کم مصرف شود و تصمیم‌گیری برای استفاده از چنین دستگاه‌هایی بدون نسخه پزشک منجر به مشکلات جدی سلامتی مانند مسمومیت اکسیژن ناشی از دریافت اکسیژن بیش از حد شود. همچنین می‌تواند منجر به تاخیر در درمان بیماری‌های جدی مانند درمان بیماری کووید-۱۹ شود.

اکسیژن حدود ۲۱ درصد از هوای اطراف ما را تشکیل می‌دهد، تنفس غلظت بالای اکسیژن ممکن است به ریه‌ها آسیب برساند. از طرف دیگر، نداشتن اکسیژن کافی به خون وضعیتی به نام هیپوکسی نیز می‌تواند به قلب، مغز و سایر اندام‌ها آسیب برساند.

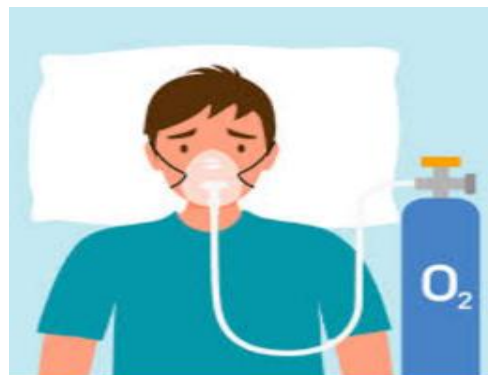
قسمت‌های مختلف کپسول و مانومتر طبق عکس معرفی شده است قبل از شروع کار با دستگاه از سلامت همه قسمت‌ها مطمئن شوید:

تجهیزات اکسیژن درمانی شامل کپسول اکسیژن به همراه مانومتر، کانول بینی یا ماسک اکسیژن می‌باشد.

کانول بینی: کاتتری است که داخل سوراخ‌های بینی قرار می‌گیرد. میزان جریان اکسیژن تجویز شده در این روش باید ۱-۶ لیتر در دقیقه باشد. به دلیل سفت و سخت بودن آن، تقریباً هر یک ماه باید عوض شود. قسمتی که در بینی قرار می‌گیرد را باید شست و بقیه را می‌توان با دستمال مرطوب تمیز کرد.



ماسک ساده صورت: برای بیمارانی است که غلظت متوسط اکسیژن احتیاج دارند و با دهان تنفس میکنند. این روش موثرتر از کانولای بینی است. در این روش جریان اکسیژن نباید کمتر از ۵ لیتر در دقیقه باشد. استفاده از آن آسان است و نیز در مدت طولانی نمی‌توان از آن استفاده کرد.



اگر عقربه گیج اکسیژن باز شد و زیر ۵ لیتر بود، اکسیژن در کپسول کم و یا کپسول کاملاً خالی است و لازم است دوباره پر شود.

دقت کنید :

- میزان اکسیژن و نحوه کار با کپسول اکسیژن را از پزشک یا پرستار سوال کنید.
- دقت کنید محل لوله روی صورت بیمار یا کش ماسک که روی گوش او است قرمز نشود. برای جلوگیری از اینکار می‌توان از دو تکه گاز با دستمال کوچک در این نواحی استفاده کرد.
- لوله بینی و ماسک را دوبار در هفته با آب و صابون بشویید و خشک کنید.
- زمان اکسیژن درمانی، بیمار احساس خشکی در دهان و بینی می‌کند. به همین دلیل چندبار در روز دهان بیمار را با آب شستشو دهید.
- از اکسیژن ساز یا کپسول اکسیژن یا هر نوع محصول اکسیژن، نزدیک شعله باز یا هنگام استعمال دخانیات استفاده نکنید.
- دستگاه خود را حداقل ۳ متر از هر وسیله ای که از شعله باز استفاده می کند مانند اجاق گاز یا آتش گاز دور نگه دارید.
- همچنین دستگاه خود را حداقل ۱,۵ متر از سایر وسایل برقی مانند تلویزیون ، ششوار یا بخاری برقی دور کنید.
- هنگام استفاده از دستگاه خود از نرم کننده های پایه روغن مانند وازلین استفاده نکنید.

دستگاه اکسیژن ساز

اکسیژن ساز ثابت یا به اصطلاح اکسیژن ساز خانگی در ظرفیت‌های ۳ و ۵ و ۸ و ۱۰ لیتر در دقیقه اکسیژن تولید و عرضه می‌گردند که اکسیژن مورد نیاز بیماران را به صورت سیستم پیوسته تامین می‌کند. با توجه به اینکه اکثر اکسیژن سازهای خانگی چرخ دارند، جابجایی آنها از اتاقی به اتاق دیگر به راحتی امکان پذیر می‌باشد.



همچنین بیماران می‌توانند با استفاده از سوند اکسیژن های بلند به راحتی در منزل تحرک داشته باشند. قبل از استفاده از دستگاه حتما نحوه کارکرد آن را بیاموزید. از قرار دادن دستگاه در محیط های پر گرد و غبار، نزدیک پرده، رادیاتور، بخاری، کنار پنجره ها، روی فرش و موکت که ایجاد پرز می کنند، خودداری فرمایید.

دستگاه های اکسیژن ساز به گونه ای طراحی شده اند که بتوانند در ۷ روز هفته ۲۴ ساعت روشن باشند اما برای بیشتر استفاده کردن از دستگاه بهتر است، پس از گذشت ۸-۷ ساعت دستگاه به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه خاموش شود.

پس از ۲۰ الی ۳۰ دقیقه بیمار میتواند دوباره برای بازه زمانی ۷-۸ ساعته از دستگاه استفاده نماید. برای بیمارانی که دچار مشکل حاد ریوی هستند پیشنهاد می شود تا در زمان استراحت دستگاه از کپسول اکسیژن استفاده نمایند.



میزان کافی بودن اکسیژن خون بیمار با

علائمی مثل: تنفس منظم و حال عمومی بیمار و یا با دستگاه پالس اکسی متر چک می شود.

پالس اکسی متر

پالس اکسی متر یا همان دستگاه اندازه گیری اکسیژن خون، سطح اکسیژن خون و نبض شما را اندازه گیری می کند .



نکات مهم هنگام استفاده از پالس اکسی متر

- ❖ برای نتیجه دقیق بهتر است بر روی انگشت شما لاک یا ناخن مصنوعی وجود نداشته باشد.
- ❖ اگر نوک انگشت شما سرد است، قبل از قرار دادن در دستگاه انگشت خود را ماساژ داده و گرم کنید.
- ❖ قبل از استفاده از اکسیژن سنج انگشتان خود را از تعریق یا رطوبت پاک کنید.
- ❖ توجه داشته باشید که نوک انگشت باید کاملاً بر روی منبع نور قرار بگیرد.
- ❖ دست و انگشت خود را هنگام اندازه گیری اکسیژن خون ثابت و بی حرکت نگه دارید.
- ❖ افزایش یا کاهش فشار خون ممکن است در نتیجه اختلال ایجاد کند.
- ❖ در صورتی که بر روی ناخن خود لاک یا ناخن مصنوعی دارید، می توانید طرفین انگشت را داخل پالس اکسی متر قرار دهید.
- ❖ با کم شدن شارژ باتری، این احتمال وجود دارد که دستگاه عدد دقیقی از سطح اکسیژن خون و ضربان قلب نشان ندهد.

علائم هشداردهنده کمبود اکسیژن چیست؟

اگر علائم زیر را مشاهده کردید سریع به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید :

+ اگر احساس کردید بیمار حالت عصبی دارد.

+ اگر احساس کردید بیمار به سختی تنفس می کند.

+ اگر لبها و زیر ناخن های بیمار به رنگ آبی یا تیره در آمد.