

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

آمبولی ریه

Pulmonary Embolism

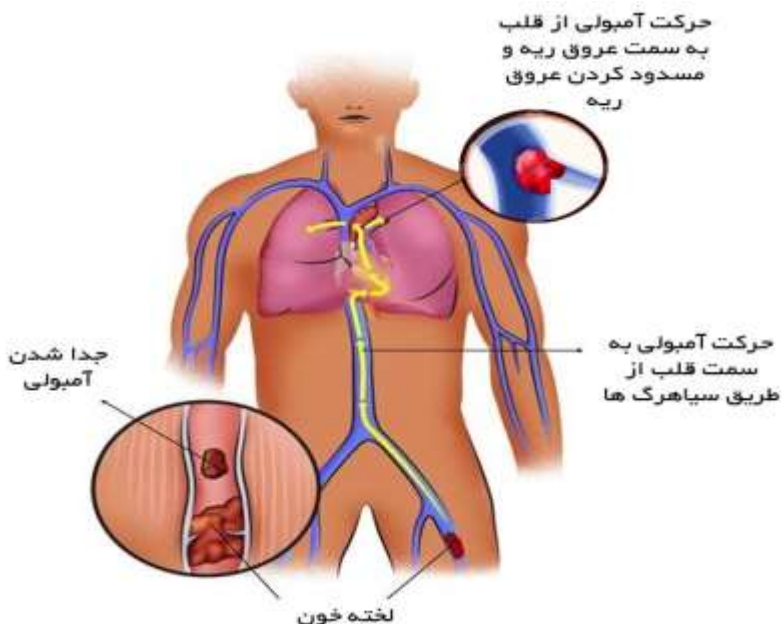


واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آمبولی ریه چیست؟

آمبولی ریه (PE) عبارت است از یک انسداد ناگهانی در عروق ریه توسط لخته خون، چربی، هوا. PE یک بیماری جدی است که می تواند باعث شود:

- کاهش خونسازی به ریه و در نتیجه کاهش اکسیژن رسانی به ریه
- کاهش سطح اکسیژن در خون و در نتیجه آسیب به سایر اندام های بدن در اثر عدم دریافت اکسیژن کافی
- آسیب ریوی ناشی از آمبولی بستگی به میزان درگیری، وسعت انسداد، نوع آمبولی و محل آن دارد.
- شایعترین علت بروز آمبولی ریه، لخته شدن خون در سیاهرگ های ساق پا، ران یا لگن می باشد.



چه عواملی در بروز آمبولی ریه موثر است؟

علت معمولاً یک لخته خون است که شل می شود و از طریق جریان خون به ریه ها می رود. این لخته معمولاً بدنبال لخته خون سیاهرگ های عمقی (DVT) در پا ایجاد می شود. در موارد نادر، موادی مانند حباب های هوا، توده های چربی یا بخش هایی از تومور می توانند سرخرگ ریه را مسدود کرده و باعث PE شوند.

چه کسانی بیشتر احتمال دارد به آمبولی ریه (PE) مبتلا شوند؟

هر کسی ممکن است به آمبولی ریه (PE) مبتلا شود، اما برخی موارد می تواند خطر ابتلا به PE را افزایش دهد:

- **انجام عمل جراحی ارتوپدی** به خصوص جراحی تعویض مفصل و شکستگی استخوان لگن یا پا یا آسیب های دیگر.
- **بیماری های مزمن** از جمله سرطان ها، بیماری های قلبی و بیماری های ریوی.
- **داروهای هورمونی**، مانند قرص های ضد بارداری یا درمان جایگزینی هورمون.
- **بارداری و زایمان**: این خطر برای حدود شش هفته پس از زایمان در بالاترین حد است.
- **حرکت نکردن برای مدت طولانی**، مانند استراحت در رختخواب، گچ گرفتن، یا پرواز طولانی با هواپیما.
- **سن**: خطر ابتلا به این بیماری با افزایش سن، به خصوص پس از ۴۰ سالگی افزایش می یابد.
- **سابقه خانوادگی و ژنتیک**: برخی تغییرات ژنتیکی که می تواند خطر لخته شدن خون و PE را افزایش دهد.
- **چاقی**
- **مصرف سیگار**

آمبولی ریه چه علائمی دارد؟

تنگی نفس، درد قفسه سینه هنگام نفس کشیدن، بیقراری، اضطراب، تعریق زیاد، سرفه، به ندرت خلط خونی و صورتی رنگ، کاهش فشار خون، افزایش درجه حرارت، افزایش تعداد نبض، افزایش تعداد تنفس، رنگ پریدگی، سیاه شدن لب ها و بستر ناخن ها و مرگ.



شدت علائم بستگی به وسعت درگیری ریه و وضعیت سلامتی بیمار دارد.

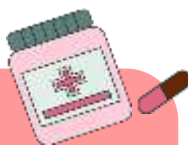
آمبولی ریه چه تشخیص داده می شود؟



- ◀ معاینه فیزیکی و گرفتن شرح حال
- ◀ آزمایش خون
- ◀ سنجش سطح اکسیژن خون
- ◀ عکس ساده یا سی تی اسکن قفسه سینه
- ◀ نوار قلب (ECG)

در ارتباط با آمبولی ریه چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

اگر PE دارید، فوراً به درمان پزشکی نیاز دارید. هدف از درمان شکستن لخته ها و کمک به جلوگیری از تشکیل لخته های دیگر است. گزینه های درمانی شامل داروها و روش های درمانی است.



داروها چگونه به کنترل آمبولی ریه کمک می کنند؟

داروهای حل کننده لخته یا رقیق کننده خون با حل کردن لخته خون و جلوگیری از تشکیل لخته جدید یا بزرگ شدن لخته قبلی از بروز آمبولی در افراد دارای خطر جلوگیری می کنند.

داروها:

- **داروهای رقیق کننده های خون (آنتی کوآگولانت):** از بزرگتر شدن لخته های خون جلوگیری می کنند و از تشکیل لخته های جدید جلوگیری می کنند. این داروها می توانند باعث خونریزی شوند، به خصوص اگر همزمان سایر داروهای رقیق کننده خون چون آسپرین استفاده گردد. از این دسته دارویی میتوان هپارین (به صورت تزریقی) و وارفارین (به صورت خوراکی) را نام برد.

با تجویز داروهای رقیق کننده یا ضد لخته خون، آزمایش های انعقادی (PT و INR) کنترل می شود تا از دوز صحیح دارو و روند درمان اطمینان حاصل کرد. پس از ترخیص این آزمایشات باید به صورت دوره ای پیگیری گردد.

- **داروهای ضد لخته (ترومبولیتیک):** داروهایی برای حل کردن لخته های خون هستند. ترومبولیتیک ها می توانند باعث خونریزی ناگهانی شوند، بنابراین اگر PE شما جدی باشد و ممکن است تهدید کننده زندگی باشد از آنها استفاده می شود. از این دسته دارویی میتوان استرپتوکیناز و اوروکیناز را نام برد.

وارفارین:

این دارو بصورت قرص های ۵ و ۲/۵ میلیگرمی بیشترین کاربرد را داشته که بر حسب صلاحدید پزشک با کنترل آزمایشی به نام PT-INR در یک نوبت تجویز میشود.

در مدت زمان بستری در بیمارستان روزانه یکبار آزمایش PT-INR انجام می شود تا مقدار لازم قرص وارفارین مشخص شود. پس از ترخیص، دو روز و سپس یک هفته و بعد ۲ هفته و در صورت کنترل آن و مشخص شدن مقدار قرص وارفارین، ماهی یک بار انجام این آزمایش کافی است. پس از هر بار آزمایش مقدار PT-INR به اطلاع پزشک معالج رسانده شود.

نکات قابل توجه حین مصرف قرص وارفارین :

✍ پس خودسرانه مقدار آنرا کاهش یا افزایش ندهید.
✍ از آنجایی که مقدار مصرف دارو در اشخاص مختلف ، متفاوت است هیچگاه مقدار مصرفی خود را به دیگری توصیه نکنید.

✍ دارو را همیشه در ساعت معینی از روز مصرف کنید . بهتر است عصرها باشد.

✍ قرص وارفارین را با معده خالی مصرف کنید تا بهتر جذب شود.

در صورت خون ریزی از هر قسمت از بدن (پوست، بینی، لثه و ...)، مدفوع قیری و سیاه، وجود خون در ادرار، سرگیجه، ضعف، بی حالی، رنگ پریدگی و خونریزی غیر طبیعی در سیکل قاعدگی سریعاً به پزشک معالج مراجعه شود.

✍ در صورتیکه مصرف دارو را در یک روز فراموش کردید به محض متوجه شدن در همان روز، دارو را مصرف کنید. اما اگر روز بعد متوجه شدید، مقدار آنرا ۲ برابر نکنید. حتماً فردای آنروز PT-INR را چک کنید و به پزشک خود اطلاع دهید.

✍ در صورت مصرف هرگونه دارو همزمان با وارفارین حتی قرصهای ویتامین حتماً با پزشک خود مشورت کنید. (مصرف همزمان وارفارین با ویتامین K مجاز نیست)

✍ مصرف غذا های پرچرب و سرشار از ویتامین K (کلم، پیاز، اسفناج، شلغم، ماهی، جگر) محدود شود، زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد می کنند.

✍ هنگام کار با وسایلی که ممکن است موجب جراحت، زخم و خونریزی شوند، احتیاط لازم را بعمل آورید و به خاطر داشته باشید که در صورت بریدگی، خون شما دیرتر از زمان عادی بند می آید.

✍ همزمان با مصرف وارفارین از قرص آسپرین و بروفن بعنوان مسکن استفاده نکنید.

آپیکسابان:

Apixaban به شکل قرص برای مصرف خوراکی عرضه می شود. معمولاً دو بار در روز با یا بدون غذا مصرف می شود. آپیکسابان را هر روز تقریباً در همان زمان مصرف کنید.

مراقبت های دارویی آپیکسابان مشابه قرص وارفارین می باشد ولی نیازمند رژیم غذایی خاص نمی باشد.

انوکسپارین:

این دارو بصورت آمپول های ۴۰-۶۰-۸۰ میلی گرمی بصورت زیر جلدی طبق صلاحدید پزشک یک یا دو بار در روز تجویز می شود.

دستور العمل گام به گام چگونگی تزریق داروی انوکسپارین به خود:



محل تزریق زیر جلدی

۱. دست خود را با آب و صابون بشویید و سپس خشک کنید.

۲. در وضعیتی راحت به گونه ای بنشینید یا دراز بکشید که بتوانید آن ناحیه ای را که می خواهید در آنجا دارو را تزریق نمایید ببینید. می توانید روی تخت به صورت نیمه نشسته یک بالش پشت خود بگذارید و یا روی صندلی بنشینید.

۳. محل تزریق را با پنبه الکلی استریل تمیز کرده و اجازه دهید تا خشک شود.

۴. درپوش سوزن سرنگ را با احتیاط بردارید، به این صورت که آن را به طور مستقیم و محکم کشیده و خارج نمایید. درپوش را نچرخانید. سپس آن را دور بیاندازید.

۵. با دستی که با آن می نویسید سرنگ را مثل قلم در دست بگیرید. با دست دیگر به آرامی بخش تمیز شده پوست خود را بین دو انگشت شصت و اشاره نیشگون بگیرید تا یک چین در پوست ایجاد شود.

۶. تمامی طول سوزن را به صورت عمودی (۹۰ درجه) در چین پوستی ایجاد شده وارد کنید.

۷. با شست خود پیستون را به سمت پایین فشار دهید تا سرنگ خالی شود.

۸. سوزن را به طور مستقیم خارج کرده و چین پوستی را اندکی بعد رها کنید. محل تزریق را ماساژ ندهید.

۹. نوک سوزن را به طرف پایین و به دور از خود و دیگران بگیرید و سرنگ استفاده شده را در محفظه ای ایمن بیاندازید.

فعالیت های مجاز و غیر مجاز:

✓ در زمان ابتلا به این بیماری تا پایدارشدن وضعیت بیماری، بیمار باید در بستر استراحت نماید.

✓ در هنگام نشستن تمرینات فعال پا را انجام دهد و از بی حرکتی پا خودداری کنید.

✓ مرتب وزن خود را کنترل کنید و از چاقی بپرهیزید.

✓ از جوراب های الاستیکی فشارنده (جوراب واریس) استفاده کنید اما پاها را ماساژ ندهید.

✓ از نشستن یا ایستادن طولانی مدت و

انداختن پاها روی هم خودداری نمایید.

✓ در سفر به طور منظم تغییر حالت دهد.

✓ توصیه می شود روزانه ۳-۲ لیتر مایعات بنوشید.

✓ از پوشیدن لباس های تنگ و فشارنده پرهیز نمایید.

✓ از مصرف سیگار، دخانیات و قرص های ضدبارداری خودداری شود.

رژیم غذایی:

◀ نوشیدن کافی مایعات به خصوص در زمان مسافرت به مناطق گرمسیری جهت اجتناب از غلیظ شدن خون به دلیل کمبود دریافت مایعات.

◀ محدودیت های غذایی با برخی داروها مثل وارفارین رعایت گردد. برخی مواد غذایی که حاوی ویتامین ک هستند می توانند بر عملکرد وارفارین تاثیر بگذارند، این مواد به دلیل بالا بودن مقدار ویتامین ک باعث کاهش اثر وارفارین می شوند و نباید زیاد استفاده شوند. خوردنی های زیر از جمله این مواد هستند:

وزن خود را در حد ایده ال نگه
دارد. دو راه مناسب برای کاهش
وزن، محدود کردن کالری
مخصوصا چربی و انجام فعالیت و
ورزش می باشد.

- کیوی
- کلم بروکلی
- گل کلم و کلم
- نخودفرنگی
- کاهو و اسفناج
- شلغم
- گوشت گوساله
- روغن سویا
- خربزه
- عدس

ترک دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد. ✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.

✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست. ✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.

✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد. ✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.

✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.

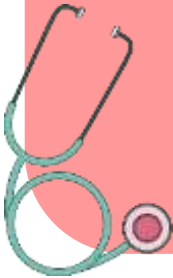
✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.



این افراد نباید بیکار بمانند و در طول روز باید مشغول باشند. ✨
 افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند. ✨

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- تنگی نفس
- درد قفسه سینه
- اضطراب
- تب
- افزایش ضربان قلب
- تعریق
- سرفه
- سنکوپ و غش کردن



منابع:

<https://medlineplus.gov/>
<https://medsmart.shop/>
<https://www.uptodate.com/>
 MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 8 EDITION