



آموزش به بیمار

مزایای استفاده از جوراب های واریس



بیمارستان آموزشی، پژوهشی و
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

در صورت نیاز برای استفاده از انواع جوراب های واریس،
حتماً باید با پزشک خود مشورت کنید. انواع جوراب
واریس بر اساس ارتفاع آن، میزان فشار وارده بر مچ و
نوع پنجه باز یا بسته، تعیین می شود. توجه داشته باشید
افراد مبتلا به بیماری دیابت و بیماری های قلبی عروقی
نیز جهت استفاده از جوراب واریس باید با پزشک
متخصص مشورت کنند. به هیچ عنوان به صورت
خودسرانه از جوراب واریس استفاده نکنید.



منبع: WWW.medlineplus.com

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد
تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۱۳۰ ویا با شماره ۳۱۰۹ و در صورت
داشتن سوال می توانید با شماره اورژانس مرکزی داخلی ۲۰۴۹
تماس بگیرید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه
روژه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما
می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت
های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات مارا
دنبال کنید



موارد استفاده از این جوراب ها:

جوراب های ضد آمبولی برای استفاده ی بیمارانی
که:

بی حرکت هستند یا برای چند روز، بیشتر وقت خود را
در حالت نشسته روی یک صندلی یا دراز کشیده به
سر می برند طراحی شده اند.

پزشکان متخصص یا جراحان که مسئول سلامتی
شما می باشند، شما را از زمان استفاده از این
جورابها (روز و یا شب) و مدت زمان استفاده از آنها
(مثلاً بعد از جراحی) مطلع خواهند ساخت.

هدف از پوشیدن جوراب واریس، کمک به جلوگیری از
جمع شدن خون در پاها و کاهش خطر تشکیل
لخته خون در رگ های پا می باشد. اگر در داخل رگ
رها لخته های خونی تشکیل شوند، می توانند بسیار
خطرناک باشند.

فشار درمانی



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما این مطالب به منظور آشنایی با جوراب های آنتی آمبولی یا جورابهای واریس و استفاده صحیح از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



این جوراب استاندارد فشار مشخصی را از ناحیه مچ پا تا بالای کشاله ران وارد می کند. این فشار از مچ به سمت بالای پا به صورت تدریجی کم می شود و کاهش تدریجی فشار در طول پا باعث بهبود جریان خون سیاهرگی از پا به سمت قلب می شود. به دلیل همین مکانیزم اثر به آنها جوراب فشاری هم گفته می شود.

پزشکان متخصص برای درمان و جلوگیری از مشکلات و بیماری های مختلفی آن را تجویز می کنند. اغلب آنها برای استفاده ۲۴ ساعته در روز تجویز می شوند که در مدت زمان یک ساعته می توان برای حمام و کارهایی دیگر، آنها را از پا درآورد.

عملکرد جوراب های واریس یا فشاری به چه صورت است؟

فشرده سازی خفیف این جورابها، در افرادی که بستری یا بسیار کم تحرک هستند، به رگها و مجاری لنفاوی کمک می کند تا خون را به طرف قلب و مایع لنفاوی را در جریان نرمال خود بازگردانند.

این جورابها در سایزهای متفاوت با طول روی زانو و روی ران موجود هستند که طبق تجویز پزشک متخصص انتخاب می شوند.

مزایای استفاده از جوراب ضد تشکیل لخته:

جوراب های ضد تشکیل لخته همانطور که از اسمش مشخص است برای افرادی که برای مدت زمان طولانی بی حرکت هستند بسیار مفید است، مانند بیمارانی که در دوران بهبودی بعد از عمل جراحی به سر می برند یا بیمارانی که دچار یک بیماری بسیار جدی هستند.

این جورابها همچنین برای افرادی که به خاطر شکستگی استخوان، کشیدگی یا دیگر مشکلات ارتوپدی بستری شده اند مفید خواهد بود. این جورابها اغلب برای افرادی که سابقه ی لخته شدن خون یا احتمال وقوع لخته شدن خون در آنها بسیار زیاد باشد مورد استفاده قرار می گیرد.

متخصصین و پزشکان در زمینه بیماری ها و مشکلات استخوان و مفاصل اعتقاد دارند که این جورابها به کاهش ورم پا در طی دوره ی استراحت و بی حرکتی بعد از جراحی کمک خواهد کرد.



روش استفاده از این جوراب ها:

- دستتان را داخل جوراب کنید و تا جایی که می توانید در حفره پاشنه پیش ببرید.
- از وسط پاشنه بگیرید و جوراب را تا پاشنه پشت و رو کنید.
- جوراب را روی پا بکشید و تا پاشنه بالا بیاورید. وسط پاشنه باید روی حفره پاشنه قرار بگیرد.
- جوراب را بالا بکشید تا دور مچ و ساق پا را بگیرد.
- مطمئن شوید که پاشنه و پنجه به خوبی در جوراب قرار گرفته است.
- چروکهای جوراب را صاف کنید
- بخش پنجه را رو به جلو بکشید تا جوراب روی مچ و زیر پا صاف شود و انگشتان به راحتی داخل جوراب جای بگیرد.
- بالای جوراب باید زیر کاسه زانو قرار بگیرد.

