

جوراب ضد آمبولی (جوراب واریس)



جوراب واریس استاندارد مقدار فشار کنترل شده ای را بر پا وارد می کند، بیشترین فشار وارده در مچ پاست که به تدریج در بالای آن کاهش می یابد.

جوراب واریس به آرامی پاها را تحت فشار قرار می دهد تا جریان خون را به سمت بالا ببرد. این جوراب جریان خون را بهبود می بخشد، درد ساق پا را کاهش می دهد و کمک می کند تا از تورم و به میزان کمتری، لخته شدن خون جلوگیری شود.

پوشیدن جوراب واریس در موارد زیر موثر است:

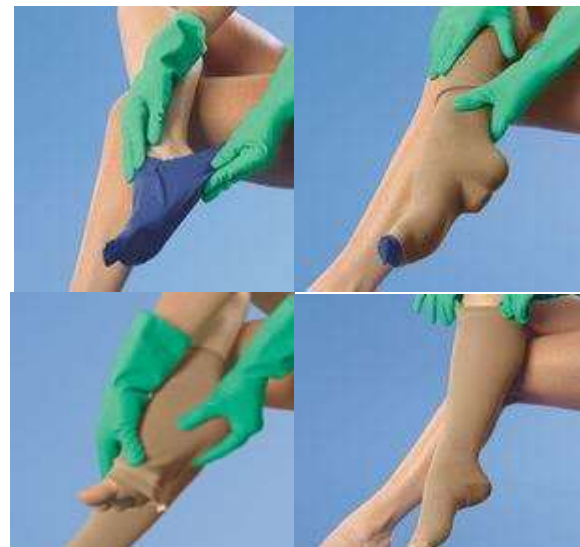
- درد و احساس سنگینی در پاها
- تورم در پاها
- جلوگیری از لخته شدن خون، به خصوص پس از جراحی یا جراحی که شما کمتر فعال هستید.

پوشیدن جوراب واریس

- طراحی جوراب واریس طوری است که باید به طور سفتی دور پا قرار گیرد. زمان و تمرین مورد نیاز است تا عادت کنید آن را به درستی بپوشید و اثرات مفید جوراب را تجربه کنید.



- هر صبح قبل از اینکه از رختخواب بیرون بیایید، جوراب واریس را بپوشید. پاها اول صبح کمترین میزان تورم را دارند.
- ایزی اسلاید دستکش نایلونی است که قبل از پوشیدن جوراب واریس آن را می پوشید. نایلون پاره نشدنی (ریپ استاپ) و بسیار لغزنده که پوشیدن جوراب واریس بلند را خیلی آسانتر می کند.



- به آرامی جوراب واریس را به بالای پای خود بکشید و چین و چروک های اضافی آن را نیز صاف کنید. اطمینان حاصل کنید که پاشنه پا در موقعیت صحیح قرار گرفته و چین و چروک

های جوراب صاف شده اند. اگر جورابی به طول ران یا بلندتر می پوشید، بایستید تا آن را بالای زانو، باسن و کمرتان بکشید. جوراب واریس باید صاف باشد، به خصوص در مچ پا و پشت زانو. قسمت بالایی جورابی به طول زانو یا ران پا را لوله نکنید و اگر خیلی بلند است، آن را به سمت پایین تا نزدیک.

• سعی کنید دستکش خانگی پلاستیکی بپوشید. دستکش هایی شبیه آنهايي که برای نظافت منزل به کار می رود. این دستکش ها کمک می کنند تا جوراب را سفت تر در دست بگیرید و چین و چروک ها را راحت تر صاف کنید، همچنین از پاره شدن جوراب توسط ناخن هایتان محافظت می کند. اگر جورابتان نخ کش یا پاره شود، دیگر تراکم لازم را نخواهد داشت.

• پودر تالک یا پودر بچه را به پای خود بمالید تا جوراب به نرمی از پا بالا رود. اگر از هر نوع لوسیونی استفاده می کنید، قبل از پوشیدن جوراب از خشک شدن آن مطمئن شوید.

• اگر شما مشکل خم شدن کمر دارید، از جوراب پوش استفاده کرده و به وسیله آن جوراب را بالا بکشید. جوراب پوش یا باتلر، میله هایی فلزی هستند که در هر دو طرف خود دسته هایی دارند. جوراب را در میله قرار می دهید، سپس قدم در میله گذاشته، دسته ها را به سمت بالا می کشید و به کمک آنها جوراب را می پوشید و بالا می کشید.

• از دوست یا عضوی از خانواده برای پوشیدن یا درآوردن جوراب کمک بگیرید.

• اگر یکی دو روز جوراب واریس را نپوشید، پوشیدن آن سخت می شود. اگر پای شما بیش از اندازه ورم می کند و نمی توانید جوراب را بپوشید، ممکن است نیاز به بانداژ پا داشته باشید.

مراقبت از جوراب واریس



موسسه خدمات درمانی البرز
بیمارستان تخصصی البرز

پمفلت استفاده از جوراب ضد آمبولی

منبع :

سایت آوای سلامت

کد مدرک : PT/1091/ED/01

تدوین :: واحد آموزش و ارتقاء سلامت - بهمن ۹۷

- احتمال خطر تشکیل لخته خون در حین عمل به بالاترین حد می رسد و به تدریج طی ۴ تا ۶ هفته کاهش می یابد .
- در صورت حساسیت پوست نسبت به جوراب می توان یک جوراب نخی نازک زیر جوراب ضد واریس بپوشید.
- یک سالمند مبتلا به دیابت به دلیل کاهش حس لامسه ممکن است متوجه زخم شدن و آسیب دیدن پای خود نشود به همین دلیل پوشیدن جوراب برای تمام سالمندان مبتلا به دیابت ضروری است.
- باید بیشترین فشار را در اطراف مچ پا و فشار کمتری در قسمت بالایی پا حس کنید.
- مهم ترین نکته در مورد جوراب واریس این است که به طور مداوم پوشیده شود و به طور منظم تعویض شود.
- تجویز جوراب برای درمان واریس برای یک سال خوب است. ممکن است نیاز باشد تا هر سال مجدداً اندازه جوراب واریس از شما گرفته شود.
- دیابتی ها باید جوراب نخی بپوشند تا امکان تعریق و رشد میکروب ها و قارچ ها در ناحیه پا و لابه لای انگشتان آنها به وجود نیاید.
- سالمندان دیابتی باید هر شب جوراب و پای خود را تمیز بشویند و بین انگشتان خود را تمیز و خشک نگه دارند و هر روز تمام قسمت های پایشان را از نظر وجود هر نوع زخم یا ضایعه ای بررسی کنند زیرا ممکن است متوجه درد یا حتی سوزش ناشی از آسیب پوست این ناحیه نشوند.
- روماتیسمی ها جوراب نرم و حوله ای بپوشند .
- به طور کلی، افراد مبتلا به مشکلات مزمن وریدی مانند تورم پا ناشی از اختلال وریدی، تغییرات پوستی یا رگ های واریسی، هنگامی که از رختخواب بیرون می روند (تقریباً ۱۶ ساعت در روز) جوراب واریس را می پوشند و هنگامی که به رختخواب می روند، آن را در می آورند.

- یک روز در میان جوراب واریس را با دست و با مواد شوینده ملایم مانند یک صابون ملایم و آب گرم بشویند و اجازه دهید تا روی یک سطح صاف و در هوای آزاد خشک شود.
- جوراب ها را با درجه ای ملایم در ماشین لباسشویی بشویند.
- جوراب واریس مانند هر ماده پارچه ای دیگری، اگر با دست شسته شده و در هوای آزاد خشک شود، عمر بیشتری خواهد داشت.
- بهتر است دو جوراب داشته باشید و هنگامی که یکی شسته و خشک می شود، دیگری را بپوشید..

نکات مهم

- با کمک و راهنمایی پزشک سایز و نوع جوراب مورد نیاز خود را مشخص کنید . (جوراب هایی که بیش از حد تنگ باشند مضر و جوراب های آزاد بی اثر هستند.)
- حتماً تا بالا کشیده شوند.
- جوراب واریس باید به طور محکم روی پاهایتان قرار گیرد.
- چین و چروک نداشته باشند.
- حداقل هر سه روز یک بار جوراب ها شسته شوند. تمیز بودن جوراب ها به عمر مفید آنها کمک می کند.
- از آلوده کردن جوراب ها به مواد روغنی یا موادی که سبب از بین رفتن لاستیک می شوند خودداری شود.
- در صورت وجود زخم در ناحیه پاها قبل از استفاده با پزشک یا پرستار مشورت کنید.
- قبل از استفاده از جوراب ، باید اندازه گیری خاصی صورت گیرد ، به نحوی که اندازه جوراب دقیقاً متناسب با بیمار باشد .
- عدم همخوانی سایز جوراب با پای فرد باعث کاهش تاثیر آن می شود این جوراب ها باید در طی عمل و بعد از آن تا هنگامی که ریسک DVT برطرف گردد مورد استفاده قرار گیرند.