

در صورت ایجاد موارد ذیل با بخش جراحی عروق تماس

بگیرید:

چنانچه رگهای سطحی روی دستها و پاهای شما سفت، قرمز و یا دردناک شود.

چنانچه سر انگشتان ارغوانی و یا سیاه شود.

در صورت احساس مجدد خواب رفتگی و گزگز مورمور انگشتان خصوصا پس از فعالیت.

ایجاد زخمی که ترمیم نمیشود.

چنانچه ناخن پا بد رشد کند بطوریکه هنگام راه رفتن برای شما ناراحتی ایجاد کند

اضافه شدن **ترشحات** غیرمعمول با بوی بد به زخم روی اندام.

چنانچه به دنبال فعالیت احساس درد روی قفسه سینه کردید.

در صورت بروز تشنج بدون ضربه به سر و سابقه قبلی.

چند نکته دیگر:

۱- نام بیماری خود را به خاطر بسپارید. چنانچه **درد شدید روی قفسه سینه و یا درد شدید شکم** احساس کردید بطوریکه مجبور به مراجعه به درمانگاه شدید، حتما نام بیماری خود را به پزشک بگویید.

۲- اگر به دنبال تنگی نفس شدید و بستری در بیمارستان، نیاز به گرفتن نمونه خون شریانی بود، حتما نام بیماری خود را به پرستار بگویید.

۳- از انجام **حمامت** و زالو درمانی یا بادکش انداختن روی اندام ها خودداری کنید زیرا که در عده ای از بیماران منجر به سیاه شدن اندام و قطع عضو شده است.

۴- از برداشتن خال و ناخن در پاها بدون مشورت جراح عروق پرهیز نمایید که ممکن است باعث سیاه شدن انگشتان شود

توصیه های بهداشتی و غذایی

بیماران باید اندام هایشان را از **آسیب** (به علت ایجاد زخم دیر بهبود یابنده) و همچنین از **سرما** حفظ کنند. برای این منظور باید سعی کنند تا حد امکان از وسایل تیز و برنده استفاده نکنند. همچنین بهتر است در منزل با دمپایی راه بروند و تا حد امکان از راه رفتن با پای برهنه اجتناب کنند. از پوشیدن کفش های تنگ و پاشنه دار بایستی دوری کرد. پاها را روزانه باید شست و مرتب چرب نگه داشت (بجز قسمت سیاه شده). زیرا که در این بیماری به علت عدم جریان خون مناسب، پوست خشک بوده و مستعد ایجاد زخم میباشد. در فصل سرما علاوه بر پوشیدن دستکش و جوراب گرم، بایستی بازوها و ران ها نیز گرم نگه داشته شود.

سزیجات باید به مقدار فراوان استفاده شود. مصرف مرکبات (لیمو، پرتقال...)، خیار و گوجه فرنگی بسیار مفید است. در صورت مصرف انگور، هسته های آن را نیز خوب بجوید. در صورت مصرف برنج بهتر است که آن را آبکش نکرده و بصورت دم پخت (برای حفظ ویتامین های ب) استفاده کنید. مصرف قارچ (به عنوان مثال در سوپ) برای رگ ها بسیار مفید است و در نهایت بهتر است از مکمل های غذایی مانند مصرف روزانه اسید فولیک، ویتامین ب ۱ و ویتامین ث روز در میان

خصوصا برای بیمارانی که از زخم مزمن در رنجند، استفاده شود. از مصرف غذاهای چرب و پر نمک تا حد امکان پرهیز کنید...



آشنایی با بیماری **بورگر** و توصیه های لازم

در ارتباط آن

به سفارش: بخش فوق تخصصی جراحی عروق

بیمارستان امام رضا (ع)

تهیه کننده: دکتر بهاره فاضلی

تلفن مستقیم: ۰۵۱۱ - ۸۵ ۲۵ ۳۱۱