**آموزش های لازم در مورد استفاده از جوراب ضدآمبولی**

**چرا باید از جوراب ضدآمبولی استفاده کنیم:**

جوراب های ضدآمبولی ریسک تشکیل لخته های خونی را در پاهای شما در طی مدت بستری در بیمارستان کاهش می دهد.این جوراب به عنوان یک عامل پیشگیری کننده برای بیمار تجویز می کنند.

لخته های خونی ممکن است در بدن هرکسی ایجاد شود اما احتمال تشکیل آن در بیماران بستری چندین برابرمی باشد.چرا؟ وقتی شما برای مدت طولانی بستری هستید ماهیچه های شما به صورت غیر فعال در می آیند در نتیجه گردش خون در پاهای شما از حد نرمان کمتر می شود و امکا ایجاد لخته های خون در پاهای شما را فراهم می سازد.

**طریقه استفاده:**

یکسری اقدامات بایدانجام داد تا مطمئن شوید جوراب ها درست عمل می کنند.

\*جوراب را به سمت پایین لوله نکنید.

\*مراقب باشید جوراب ها در پایتان پیچ نخورد و همچنین به سمت پایئن لیز نخورد

\*هرگز قبل از پوشیدن جوراب ها از پماد یا کرم های ضد درد استفاده نکنید زیرا این مواد خاصیت کشسانی آنها را از بین می برد.

\*جوراب ها را با آب ولرم بشویید.

\*به هیچ عنوان جهت شست وشوی جوراب ها از سفیدکننده استفاده نکنید.

\*جوراب ها را بعد از درآوردن لوله نکنید و به حالت اولیه در آورید.

\*مدت زمان استفاده از جوراب 4ساعت پوشیده 2ساعت استراحت می باشد.

\*در مدت طول شب نیاز نیست جوراب را بپوشید.

\*ممکن است در برخی از بیماران بنا به صلاحدید پزشک زمان پوشیدن جوراب تغییر کند.

**موارد استفاده:**

1-جلوگیری از ترمبوز وریدی در بیماران بستری و یا بعد از عمل جراحی

2-ایجادفشار تدریجی و بالا بردن گردش خون در بیماران مبتلا به بیماری های عروقی

3-مشکلات خاص مثل قانقاریا یا پیوند پوست یا التهاب پوستی مثل سوختگی

4-تصلب شرایین و دیگر بیماری های عروقی

5-ورم شدید شریان ها به دلیل گرفتگی رگ های قلب

6-تغییر شکل شدید پاها

توصیه می‌شود در طول ساعاتی که فعالیت یکنواخت نشسته یا ایستاده دارید جوراب بپوشید. بهترین زمان برای پوشیدن جوراب صبح‌ها قبل شروع کار روزانه است. معمولاً در طول روز با شروع فعالیت روزمره ورم و خستگی پا شروع می‌شود پس بهتر است قبل از اینکه پاها متورم شود در ابتدای روز جوراب پوشیده شود.

**نکته مهم**:

صبح‌ها بهترین زمان برای پوشیدن جوراب واریس است پاها اول صبح کمترین میزان تورم را دارند.

اگر کمردرد دارید برای پوشیدن جوراب کمک بگیرید..\*

\*اگر یکی دو روز جوراب درمان وار‌یس را نپوشید، پوشیدن آن سخت می‌شود. روی پای ورم‌کرده پوشیدن جوراب ساده نخواهد بود ممکن است لازم باشد در ابتدا با بانداژ ورم را کم کنید و سپس سراغ جوراب بروید.

\*برای پوشیدن جوراب سعی کنید دستکش پلاستیکی بپوشید. این دستکش‌ها کمک می‌کنند تا جوراب را راحت‌تر در دست بگیرید و چین‌وچروک جوراب را راحت‌تر صاف کنید، همچنین از پاره شدن جوراب توسط ناخن محافظت می‌کند. اگر جورابتان نخ کش یا پاره شود، دیگر تراکم لازم را نخواهد داشت.

برای اینکه قوام و عمر جوراب طولانی‌تر شود در بافت جوراب واریس از الیاف مصنوعی خاصی استفاده می شود.وجود این الیاف در جوراب مهم‌ترین علت ایجاد خارش است. برای کنترل خارش توصیه می‌شود بعد از درآوردن جوراب واریس پاها را با آب ولرم شست‌وشو داده و خشک کنید در صورت خارش شدید با کف دست پاها را با ملایمت ماساژ بدهید. خارش به‌مرور برطرف خواهد شد صبر و حوصله داشته باشید.

 **آموزش به بیمار آبان1401**