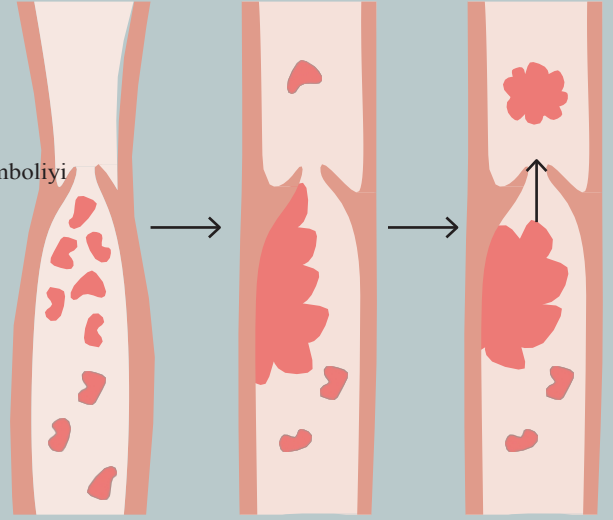


Hemşirelik müşterilerinizi trombozlardan nasıl korursunuz?

Trombozlar, özellikle yaşlı insanlarda, genellikle fark edilmez ancak hayati tehlike oluşturabilir. Tromboz, bir kan damarında (genellikle bacadaki bir toplardamarda) kan pıhtısı (trombüs) oluştuğunda meydana gelir. Bu pıhtı damarı kısmen veya tamamen tıkar ve böylece kan artık düzgün bir şekilde akamaz.

Bu neden tehlikelidir?

Pıhtı kopabilir ve kan dolaşımıyla birlikte taşınabilir z. Örneğin akciğerlere. Burada hayati tehdit eden bir pulmoner emboliyi tetikleyebilir.



Kimlerin özellikle tromboz riski altında olduğuna dair örnekler

Fiziksel hareketsizlik

- Çok fazla yatan veya oturan bakım müşterileri (örneğin yataklık veya tekerlekli sandalyede) veya tekerlekli sandalyede)
- Uzun süreli immobilizasyon Ameliyatlardan sonra (örn. kalça veya diz ameliyatı)
- Genel egzersiz eksikliği (motivasyon eksikliği veya depresyon dahil)



Akut veya kronik hastalıklar

- Kalp yetmezliği (kardiyak yetmezlik)
- Kanser
- Diabetes mellitus
- Pıhtılaşma bozuklukları (konjenital veya edinsel)
- Varisli damarlar (varikoz)
- Şiddetli enfeksiyonlar veya iltihaplar



Tromboz riski taşıyan ilaçlar

- Kortizon preparatları
- Hormon preparatları (örn. hormon replasman tedavisi)
- Sitostatik ilaçlar ve diğerleri Kanser tedavisinin bir parçası olarak ilaç tedavisi



Yaşam tarzı ve dış faktörler

- Sıvı eksikliği (dehidrasyon)
- Sigara içmek
- Aşırı kilo (obezite)
- İleri yaş (özellikle 65 yaş üstü)
- Uzun süre oturmak veya seyahat etmek hareket (örn. otobüs, uçak)



Bir bakım müşterisi bu faktörlerden ne kadar fazlasına sahipse, tromboz riski de o kadar yüksektir.



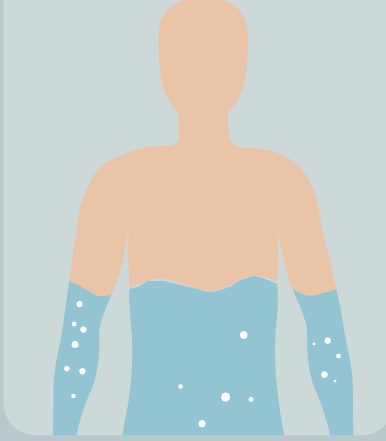


Neden özellikle dikkat etmelisiniz?

Özellikle baldırlardaki kas pompası, kan akışına belirleyici bir katkı sağlar. Yatalaksanız, bir ameliyat geçirdiyse veya uzun süre oturduysanız, kan kolayca tıkanabilir ve tromboz riski artar.



Yeterince sıvı alınmaması veya ateş nedeniyle sıvı eksikliği kanı daha yapışkan hale getirir ve pıhtılaşma eğilimini artırır.



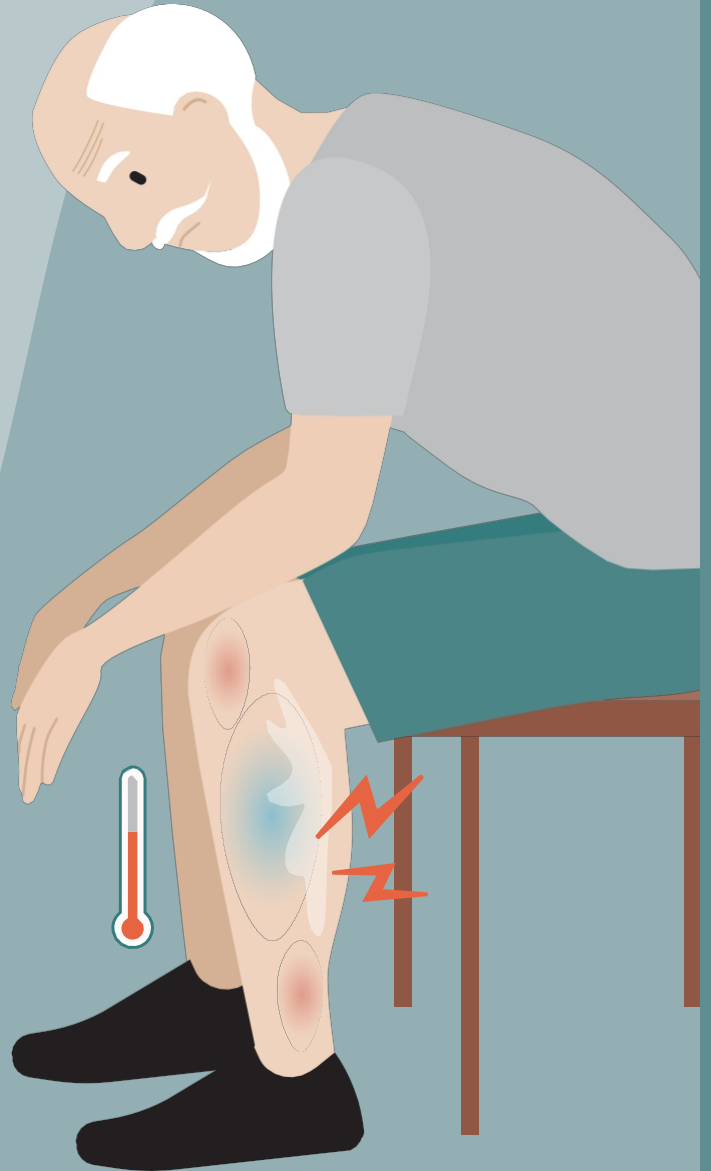
Yaralanmalar veya damar duvarı hastalıkları (örn. damar sertliği, damar iltihabı) sık görülen tetikleyicilerdir. Özellikle kombine riskler - örneğin ameliyat sonrası ve aynı zamanda ağırlıklı olarak yatmak - riski önemli ölçüde artırır.



Bunlar trombozun tipik belirtileridir:

- Şişme: Genellikle sadece bir bacakta. Birdenbire özellikle baldır veya uylukta aniden ortaya çıkan
- Ağrı veya gerginlik: Genellikle baldırda, ağrıyan kaslara benzer. Ağrı Yürürken veya ayakta dururken artar
- Etkilenen bölgenin aşırı ısınması: bir bacak diğerinden daha sıcak hissedilir
- Ciltte kızarıklık veya mavimsi renk değişikliği: Cilt parlak veya renksiz görünebilir
- Basınca karşı hassasiyet: Özellikle baldıra veya ayak tabanına basıldığında
- Ağırlık veya gerginlik hissi: Bacak ağır veya "şişkin" hissedilir

Dikkat: Herkes tüm belirtilere sahip olmayabilir. Yaşlı veya bakıma muhtaç kişilerde belirtiler genellikle belirsiz veya zayıftır - bazen sadece bacakta belli belirsiz bir rahatsızlık veya ani bir iç huzursuzluk yeterlidir.





Ne zaman harekete geçmelisiniz

Trombozunuz olduğundan şüpheleniyorsanız, derhal tıbbi yardım almalısınız!

Çünkü tedavi edilmeyen bir tromboz, hayatı tehdit eden bir pulmoner emboliyi tetikleyebilir. Bu nedenle, sizi tedavi eden hemşireyi veya doktoru **derhal** bilgilendirin.



Pulmoner embolinin alarm işaretleri

Ani nefes darlığı:

- Genellikle ilk UYARI İŞARETİ
- Genellikle önceden önceden efor sarf etmeden



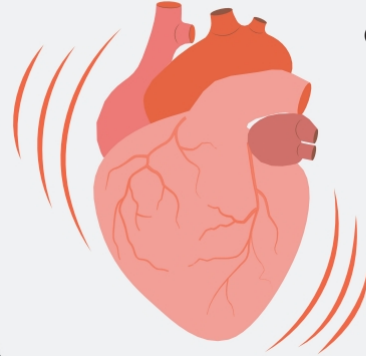
Göğüs ağrısı

- Batma veya bastırma
- Tarafından ağırlaştırılmış nefes alırken (nefes almaya bağlı)



Kuru öksürük, muhtemelen kanlı balgam

- Göstergesi Eşlik eden lun-katılım

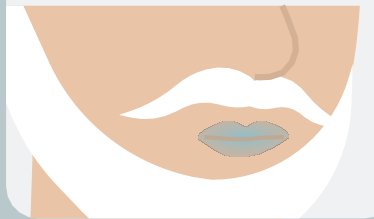


Taşikardi (hızlı nabız)

- Genellikle 100 vuruşun üzerinde dakika başına
- Dinlenirken bile kalp atışları

Dudakların veya tırnakların mavi renk alması (siyanoz)

- Oksijen belirtisi oksijen eksikliği



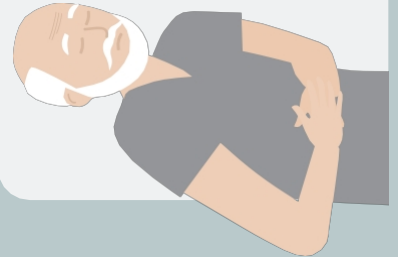
Soğuk, nemli cilt

- Genellikle anksiyete eşlik eder ya da panik



Çökme veya bilinç kaybı

- Dolaşım yetmezliği olan büyük emboliler durumunda



Bu alarm işaretleri ortaya çıkarsa, **derhal 112'den acil doktoru aramal** ve kazazedenin vücudunun üst kısmını yükseltmelisiniz.

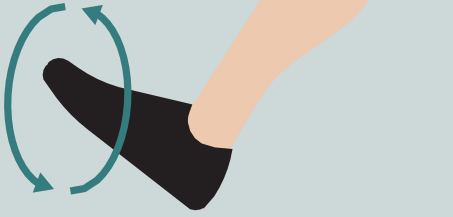


Tromboz profilaksisi: Bir bakıcı olarak yapabileceğiniz

Tromboz profilaksisi özellikle yatalak, hareketsiz veya yeni ameliyat olmuş bakım hastaları için önemlidir. Amaç kan dolaşımını teşvik etmek ve riskleri azaltmaktır.

İşte yapabileceğiniz:

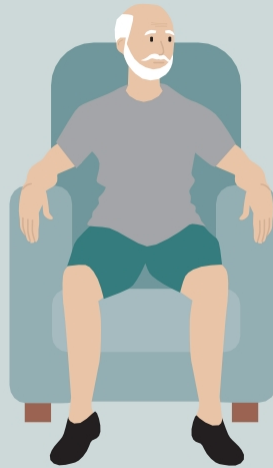
Hareketi teşvik edin: Erken mobilizasyon, transfer, yürüme denemeleri, yatakta hareket egzersizleri (örn. ayak çemberleri, parmak bükme).



Nefes egzersizleri öğretin: Derin abdominal solunum venöz dönüşü iyileştirmeye yardımcı olur.



Risk faktörlerine dikkat edin: örn. egzersiz eksikliği, sıvı eksikliği.



Tromboz çorapları: Tıbbi olarak reçete edilen tromboz çoraplarını doğru şekilde giyin, uyumu ve cilt reaksiyonlarını günlük olarak kontrol edin.



Düzenli sıvı alımını teşvik edin (kontrendike değilse).



Uyarı işaretlerini ciddiye alın ve şu durumlarda derhal bir hemşireyi bilgilendirin: tek taraflı bacak şişmesi, baldırda ağrı veya gerginlik, mavimsi renk değişikliği veya aşırı ısınma.



Sonuç: Egzersiz yapmak, sıvı alımına dikkat etmek veya iyi gözlem yapmak gibi küçük hemşirelik önlemleri bile büyük bir fark yaratabilir ve hemşirelik müşterilerinizin güvenliğine önemli ölçüde katkıda bulunabilir.

