

عوارض بی حرکتی :

**** ایجاد لخته های خون :** کاهش جریان خون در پاها مانع از حرکت مداوم خون و ورود و خروج سریع آن در سیاهرگ ها می شود که در این شرایط ظرف چند ساعت تجمع سلولهای خونی و در نتیجه ایجاد لخته های وریدی و ترومبوز را با خود به همراه می آورد، اگر لخته، مسیر عروق خون رساننده به مغز را مسدود کند، سکنه مغزی و اگر مسیر عروق خون رساننده به قلب را مسدود کند، سکنه قلبی ایجاد می شود. کم تحرکی و در واقع بی حرکت ماندن های طولانی مدت پاها ، مهمترین جرقه های بروز لخته های مرگ بار هستند.

علائم ترومبوز ورید عمقی چیست؟

** تورم پا یا دست (که گاهی ناگهانی رخ می دهد)
** درد در پا (که ممکن است تنها در هنگام ایستادن یا راه رفتن رخ دهد)
** ناحیه ای از پا یا دست که متورم یا دردناک شده ممکن است گرم تر از معمول باشد.
** وریدهای سطحی ممکن است بزرگ تر از حالت معمول باشند.

علامت های احتمالی آمبولی ریوی:

** تنگی نفس ناگهانی یا تنفس سریع
** درد سوزشی قفسه سینه که اغلب با سرفه یا تنفس همراه است.
** درد در پشت
** سرفه (گاهی همراه با خلط یا ترشحات خونی)
** تعریق بیش از حد معمول
** تپش قلب
** احساس گیجی یا غش کردن
** کاهش جریان طبیعی خون در وریدهای عمقی به دلیل آسیب، جراحی یا بی حرکتی اندام مربوطه
** دوره های طولانی بی حرکتی که جریان طبیعی خون را کاهش می دهد، از جمله :

درمان

** در ابتدا ممکن است ترومبوز ورید عمقی فعالیت شما را محدود کند ولی باید به تدریج به فعالیت طبیعی خود بازگردید. اگر در پای خود احساس تورم یا سنگینی دارید، در جای خود طوری دراز بکشید که پاشنه ی پای تان ۱۰-۱۵ سانتی متر بالاتر قرار گیرد. به این ترتیب، جریان خون بهبود یافته و تورم کاهش پیدا می کند.
** اگر برای مدت طولانی نشسته اید، عضلات قسمت تحتانی پای خود را حرکت دهید.
** در زمان بیداری، ساعتی چند دقیقه بایستید و قدم بزنید.
لباس های تنگی را که به پا می چسبند و باعث کاهش گردش خون در پا می شوند نپوشید.
** از جوراب های فشاری بر اساس توصیه ی پزشک خود استفاده کنید.
** از فعالیت هایی که می تواند منجر به آسیب جدی شود بپرهیزید.

درمان بیماران مبتلا به ترومبوز ورید عمقی چیست؟

درمان بیمار ترومبوز ورید عمقی ممکن است با بستری در بیمارستان یا به صورت سرپایی انجام شود. درمان شامل داروها، جوراب های فشاری و بالا نگه داشتن پای مبتلا است. اگر لخته گسترده باشد، ممکن است نیاز به بررسی و درمان تهاجمی تر باشد. اهداف اصلی درمان این موارد هستند:
** جلوگیری از بزرگ تر شدن لخته
** پیشگیری از شکستن لخته در ورید و حرکت به سوی ریه ها
** کاهش خطر ایجاد لخته ای دیگر
** پیشگیری از عوارض طولانی مدت ناشی از لخته (نارسایی وریدی مزمن)

داروها

** داروی خود را درست همان طور که پزشک تان توصیه کرده مصرف کنید.

** آزمایش های خون را طبق دستور پزشک و به موقع انجام دهید. مصرف هیچ دارویی (از جمله داروهای بدون نسخه و مکمل ها) را بدون مشورت با پزشک خود شروع یا قطع نکنید.
** در مورد رژیم خود با پزشک تان صحبت کنید. ممکن است با توجه به دارویی که مصرف می کنید لازم باشد رژیم خود را تغییر دهید .

** یبوست

** تحرک محرک سیستم گوارش است. کم تحرکی یا بی تحرکی می تواند اثرات متفاوتی بر سیستم گوارشی داشته باشد از جمله: خطر ابتلا به سوزش سر دل، نفخ و سوء هاضمه به علت موقعیت و عدم توانایی نشستن درست در طول خوردن غذا و یک ساعت بعد از آن.
** کاهش اشتها که در نتیجه آن دریافت مواد مغذی مورد نیاز برای ترمیم و بهبود بافت ها دچار مشکل می شود.
** کاهش وزن و سوء تغذیه از مصرف ناکافی مواد مغذی.
** کاهش میزان مصرف مایعات و نداشتن فعالیت بدنی کافی و بی تحرکی باعث تنبلی روده ها و در نهایت یبوست می شود.



** کاهش فشار خون وضعیتی :

کاهش فشار خون وضعیتی هنگام تغییر وضعیت ایجاد می شود که فرد دچار سرگیجه و سیاهی رفتن چشم ها می شود. افزایش بار کاری قلب : کم تحرکی باعث افزایش بار کاری در قلب و کاهش بازگشت وریدی می شود. در حالت دراز کش خون در اندام های تحتانی جمع نمی گردد و بازگشت خون به قلب افزایش می یابد که موجب افزایش حجم ضربه ای و ضربان قلب در حالت استراحت می گردد . قلب در زمان استراحت بدن به دلیل مقاومت کمتر عروق خونی در این حالت و تغییر در توزیع خون در فرد بی تحرک بیشتر کار می کند.

** فشار خون بالا :



شناسنامه ی بروشور آموزشی
کد: Pm-06-93-A-06

عنوان	عوارض بی حرکتی
تهیه کننده	آذر محمدی سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه : ۱۴۰۱	سال بازبینی : ۱۴۰۵
منابع	www.takbook.com-1401
پزشک تایید کننده دکتر سید علی هاشمی	
ناظر کیفی	 

بازجذب، از استخوان خارج می شود. در نتیجه این فرآیند، تراکم استخوان کاهش می یابد و به دنبال آن یوکی استخوان ایجاد می شود.

*** سیستم عصبی

اساسا عوارض بی تحرکی منحصر و محدود به مشکلات جسمی نیست. مطالعات انجام شده نشان می دهد که استرس در میان کسانی که کم تحرک هستند، افزایش می یابد و این امر سلامت روان آنها را تحت تاثیر قرار می دهد. بی تحرکی و کم تحرکی می تواند باعث افسردگی، اضطراب، بی حوصلگی، تحریک پذیری، خستگی، اختلال در تمرکز و تغییرات خلقی شود. بطور کلی کم تحرکی موجب کاهش امید به زندگی می شود.

فرد بی تحرک یا کم تحرک ممکن است در طول روز بخواهد و نتواند در شب بخوابد. تغییر در الگوی خواب ممکن است موجب نارضایتی، بی نظمی و عدم توانایی شرکت در برنامه های درمانی و مراقبت در طول روز شود.

حرکت عضلات باعث پمپاژ خون تازه و اکسیژن در سراسر مغز و آزاد سازی مواد شیمیایی می شود که عملکرد مغز و حالت روحی را تقویت می کنند. اما نشستن طولانی مدت همه فعالیت های بدن از جمله عملکرد مغز را آهسته می کند.

افراد کم تحرک و یا بی تحرک بیشتر در معرض فشار خون بالا قرار دارند افرادی که تحرک ندارند ضربان قلب بیشتری دارند. هرچه ضربان قلب بیشتر باشد یعنی در هر انقباض قلب سخت تر کار می کند و فشار قوی تر بر شریان ها اعمال می شود.

*** سیستم تنفسی

حرکات تنفس فرد بی تحرک یا کم تحرک کاهش می یابد و نهایتا باعث جمع شدن ریه ها می شود. جمع آوری ترشحات برنش خطر ابتلا به پنومونی و عفونت ریه را افزایش می دهد.

*** سیستم اسکلتی - عضلانی

سیستم اسکلتی - عضلانی اغلب اولین سیستمی است که اثرات بی تحرکی در آن ظاهر می شود. بی تحرکی، بار ماهیچه، فعالیت و سنتز پروتئین را کاهش و شکسته شدن پروتئین را افزایش می دهد که نتیجه آن، کاهش توده عضلانی، کاهش اندازه ماهیچه و به دنبال آن، کاهش انعطاف پذیری و قدرت ماهیچه است. کم تحرکی یا بی تحرکی ستون فقرات، باعث انعطاف پذیری کمتر آن می شود و زمینه آسیب دیدگی ستون مهره ها را بر اثر فعالیت های روزانه فراهم می کند. دیسک بین مهره ای ماده ای نرم است که نشستن طولانی مدت باعث می شود دیسک آسیب ببیند. حرکت های ناگهانی احتمال آسیب دیسک کمر را بالا می برد و باعث درد و سفتی عضله می شود.

مفاصل نیز از عوارض بی حرکتی بی نصیب نمی مانند. سفتی غیرطبیعی مفاصل و نرمی ساختارهای مربوط به آن، عملکرد مفاصل را محدود می کند. استخوان، یک بافت زنده و پویاست که نه تنها وظیفه حمایت بدن را به عهده دارد، بلکه در تنظیم املاح بخصوص کلسیم نیز نقش دارد. فشاری که از طریق تحمل وزن روی استخوان ها وارد می شود، برای عملکرد سلول های

استخوان ساز لازم است. بی تحرکی باعث کاهش املاح سازی و کمبود مواد زمینه ای استخوانی می شود. همچنین بی تحرکی به تعادل منفی کلسیم منجر می شود و کلسیم به دلیل وجود شبکه