



همچنین استفاده از میوه‌ها و سبزیجات تازه را
فراموش نکنید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

توصیه های رژیم غذایی مناسب در زمان ایسکمی اندام ها:

یکی از علل ایسکمی (عدم خونرسانی) و گرفتگی عروق به دلیل رژیم غذایی نامناسب می باشد، اصلاح رژیم غذایی یک عامل مهم در پیشگیری یا تسریع بهبودی شماست.

- ♦ مصرف چربی به خصوص چربی حیوانی را محدود کنید.
- ♦ غذاهای خیلی چرب مانند کله پاچه را اصلاً مصرف نکنید.
- ♦ سعی کنید در بیشتر موارد از گوشت سفید (مثل ماهی و مرغ) به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
- ♦ از پروتئین های گیاهی مانند: حبوبات (نخود، عدس، لوبیا و سویا) استفاده کنید.



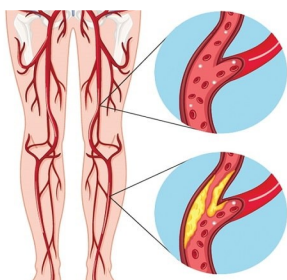
منابع:

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/index.html>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰
وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

کاهش خونرسانی به اندام تحتانی (ایسکمی اندام تحتانی)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۲۶

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۴/۲۶

کد پمفلت: PA-۶۰-۱۰۰۲

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش جراحی عروق - واحد آموزش سلامت

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با ایسکمی یا کاهش خونرسانی به اندام تحتانی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

ایسکمی چیست؟

ایسکمی یا کاهش خونرسانی در اندام تحتانی زمانی اتفاق می افتد که خون رسانی از طریق عروق اندام، کفایت لازم را برای رفع نیازهای اندام ها نداشته باشد.

هرگاه جریان خون شریانی برای رفع نیاز عضلات و نسوج دیگر در حالت استراحت کافی نباشد، ایسکمی اندام حالت بحرانی خواهد داشت که نیاز به مداخلات جدی دارد.



این کاهش خون رسانی که گاهی به علت بسته شدن (انسداد) عروق اتفاق می افتد، اگر به مدت طولانی ادامه پیدا کند ممکن است عوارض خطرناکی مانند قطع عضو را نیز به همراه داشته باشد.

علت به وجود آمدن ایسکمی چیست؟

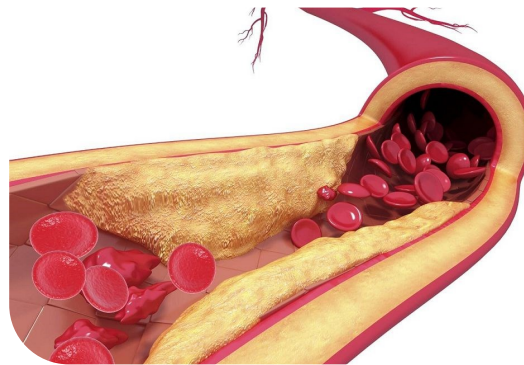
عامل اصلی آن بسته شدن یا تنگی در اکثر بیماران تصلب (گرفتگی) شریان ها است.

گرفتگی شریان ها به دلیل عوامل مختلفی مانند: رژیم غذایی نامناسب، مصرف سیگار، سن و وراثت اتفاق می افتد.

* لذا باید جهت جلوگیری از ایسکمی (عدم خونرسانی) مجدد از مصرف سیگار جدا خودداری کنید.

* رژیم غذایی خود را اصلاح کنید.

* ورزش منظم (حداقل سه روز در هفته) داشته باشید.



معمولا این بیماری چه علائمی دارد؟

حدود نیمی از بیماران بدون علامت هستند!

در نیمی دیگر که علائم را بروز می دهند، این علائم شامل:

♦ لنگیدن متناوب

♦ احساس سوزش

♦ گز گز شدن اندام، بی حسی و یا درد می باشد.

