

## ترومبوز وریدهای عمقی



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE بیمارستان تأمین اجتماعی پاکستان

### تعریف

ترومبوز وریدها عمقی زمانی رخ می دهد که خون در سطح لایه های داخلی وریدهای عمقی لخته می شود و معمولاً در پاها رخ می دهد. این لخته خطرناک است و ممکن است جدا شده وارد جریان خون شده و شریانهای حیاتی (ریه - مغز - قلب ) را مسدود کند و باعث صدماتی و مرگ شوند.

### علت

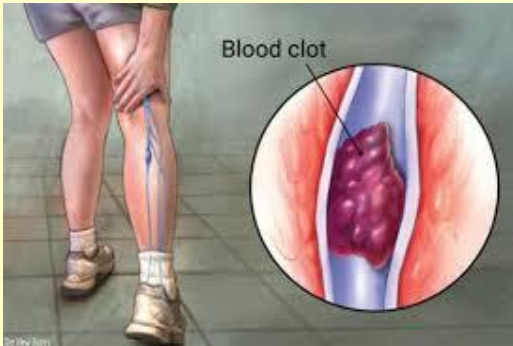
- ۱- نشستن طولانی مدت ( بیشتر از ۴ ساعت)
- ۲- صدمات مثل شکستگی های لگن - ران و استخوان های بلند.
- ۳- جراحی های بزرگ
- ۴- ناتوانی در راه رفتن
- ۵- برخی از سرطان ها - بیماری های قلبی - واریس ها
- ۶- مصرف برخی از داروها از جمله قرص های ضدبارداری
- ۷- سیگار کشیدن
- ۸- چاقی
- ۹- سن بالای ۴۰ سال
- ۱۰- حاملگی
- ۱۱- بیپوشی های طولانی
- ۱۲- سابقه قبلی ابتلا به DVT

### علائم :

- افزایش دمای پا
- تورم یک طرفه عضله پشت ساق پا - قوزک - ران - از قوزک به پایین
- تب خفیف
- درد در پاها
- التهاب و قرمزی
- برجستگی عروق سطحی پا
- در صورت حرکت لخته به سمت ریه ها علائمی مثل تنگی نفس
- درد قفسه سینه - سرفه خونی نیز دیده می شود.

### تشخیص :

اندازه گیری دور ساق پا - سابقه مصرف داروها - سونوگرافی و سی تی اسکن



### درمان :

- \* تجویز داروهای ضد انعقاد مانند هپارین، وارفارین که تجویز این داروها با احتیاط و تحت نظارت انجام می شود.
- \* در مدت مصرف داروی وارفارین چک INR Pii - پلاکت به صورت منظم انجام می شود.
- \* بعد از شروع داروها توصیه به استراحت به مدت ۲ هفته می شوند.
- \* قرار دادن پاها در سطح بالاتر از سطح بدن
- \* استفاده از جوراب واریس ( صبح قبل از خارج شدن از تخت پوشیده شود و شب ها خارج شود).
- \* استفاده از مسکن ها برای بر طرف کردن درد بیمار
- \* جلوگیری از ایستادن و نشستن طولانی مدت ( بیشتر از ۲ ساعت)
- \* در صورت عدم درمان با داروها ضد انعقاد جراحی توصیه می شود.

### توصیه های لازم در زمینه مصرف ضد انعقادها:

- \* دارو ها ضد انعقاد به صورت مشخص و روزانه مصرف شوند (مثلاً بین ۸ تا ۹ صبح)
- \* قبل از مصرف هر داروی شیمیایی یا گیاهی جدید با پزشک خود مشورت کنید و مصرف داروی ضد انعقاد خود را اطلاع دهید.
- \* از خوردن غذاهای حاوی ویتامین K (سبزیجات برگ سبز تیره مثل اسفناج - کاهو خودداری کنید.
- \* مصرف غذاهای پر چرب - کلم - پیاز - سیر - شلغم - ماهی - جگر را محدود کنید.

### نکات در مورد رژیم غذایی :

- ۱- مواد غذایی سرشار از پروتئین و ترجیحاً پروتئین گیاهی (عدس - سویا - نان گندم - غلات- حبوبات - مغزها یا گردو و بادام و ... ) مصرف نمایند.
- ۲- ویتامین B (موز ، شیر ، گوشت ، حبوبات) استفاده کنید
- ۳- ویتامین C ( مرکبات، توت فرنگی ، تمشک ، آناناس ، گل کلم ، گوجه فرنگی ، کلم بروکلی و... )
- ۴- روغن ماهی ، دانه آفتابگردان ، کنجد ، چای سبز نیز در رقیق کردن خون موثر هستند.
- ۵- از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک ، گوشت ، لبنیات پر چرب ، کره، سرشیر ، نارگیل خودداری کنید.



- \* در صورت بروز علائمی مانند سردرد - سرگیجه - درد شدید معده - ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ - خونریزی از بینی و لثه - مدفوع سیاه رنگ- عدم توقف خونریزی در بریدگی ها و زخم ها کیبودی وسیع در سطح بدن- تب و لرز و خستگی - زخم گلو - تهوع و استفراغ - خونریزی قاعدگی زیاد به پزشک مراجعه نمایید.
- \* عدم ماساژ پاها در حین درمان یا ضد انعقاد
- \* قبل از انجام هرگونه اقدام پزشکی - دندان پزشکی ، پزشک مربوطه را از مصرف داروها خود مطلع کنید.
- \* انجام مرتب آزمایشات
- \* استفاده از کمپرس گرم و مرطوب روی انواع مبتلا
- \* استفاده از جوراب های الاستیکی
- \* انجام تمرینات ورزشی سبک با صلاحدید پزشک معالج
- \* انجام تمرینات تنفسی (تنفس عمیق - باد کردن بادکنک و ... )

**نکته : در صورت وجود درد - تورم - قرمزی - گرمی - حساسیت اندام مبتلا در لمس هر چه سریعتر به پزشک معالج مراجعه نمایید.**

- \* سفتی و سردی اندام نشانه پیشرفت بیماری است
- در صورت نیاز به ریش تراش ، از ریش تراش برقی استفاده کنید.
- از مسواک نرم استفاده کنید.
- از انجام تزریقات عضلانی و زیر جلدی تا حد امکان اجتناب کنید.
- در صورت نیاز به تزریقات محل آن را ده دقیقه فشار دهید.
- کارت هویت پزشکی مبنی بر مصرف داروی ضد انعقادی را همیشه همراه داشته باشید.
- نکات تغذیه ای را رعایت نمایید.
- چین و چروک جوراب ها را باز کنید.

