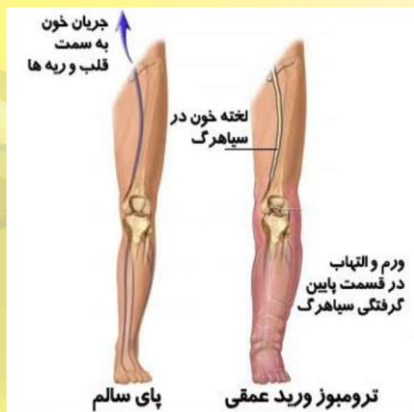




## بیمارستان تخصصی شهریار



## لخته رگهای عمیق بدن (DVT)

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده

سوپروایزر آموزشی

با تأیید : فانم دکتر نازیلا الفت نوبری

(متفحص قلب و عروق)

گروه آموزش سلامت بیمارستان :

[https://eitaa.com/shahriyar\\_salamat\\_group](https://eitaa.com/shahriyar_salamat_group)



تاریخ بازنگری: تابستان ۱۴۰۲

## اقدامات در منزل :

- ۱- داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخص (مثلاً بین ۸ تا ۹ شب) مصرف کنید.
- ۲- لیستی تهیه کنید که داروهای مصرفی شما بر روی آن موجود باشد.
- ۳- قبل از مصرف هر داروی جدید شیمیایی و حتی گیاهی، پزشک خود را مطلع کنید به این دلیل که داروهای زیادی وجود دارند که با عمل داروهای ضد انعقاد تداخل می کنند.
- ۴- در صورتی که وارفارین مصرف می کنید از خوردن غذاهای حاوی ویتامین کالسیتریجیات برگ سبز تیره مثل اسفناج و کاهو) خودداری کنید.
- ۵- بروز علایمی از قبیل ضعف، سردرد، سرگیجه، درد شدید معده، ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ، خونریزی از بینی و لثه ، مدفوع سیاه رنگ ، عدم توقف خونریزی از بریدگی ها و زخم ها را گزارش کنید.
- ۶- در صورتی که اخیراً تحت درمان ترومبوز وریدهای عمقی قرار گرفته اید، پاهای خود را ماساژ ندهید چون باعث سست شدن لخته می شود.
- ۷- قبل از انجام هرگونه اقدام پزشکی یا دندانپزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید.
- ۸- آزمایشات خون را به صورت منظم و طبق موعد مقرر انجام دهید.
- ۹- در طول بیماریها، از استراحت طولانی در بستر خودداری کنید. پس از هرگونه اقدام جراحی یا در طی هرگونه بیماری، هرچه زودتر حرکت دادن اندامهای تحتانی (پاهای) را شروع کنید.
- ۱۰- در مسافرت های طولانی با اتومبیل یا هواپیما، حداقل هر ۱-۲ ساعت، پاهای خود را حرکت دهید.
- ۱۱- در مسافرت های طولانی یا کارهایی که لازم است به مدت زیادی سرپا بایستید جوراب ضد واریس بپوشید.

پس از شروع درمان با داروهای ضد انعقاد، توصیه می شود به مدت حداقل ۲ هفته استراحت داشته باشید که این ممکن است عجیب به نظر آید زیرا بی حرکتی یکی از عوامل ایجاد لخته است اما نکته اینجاست که زمانی که داروها تجویز می شوند خطر تکه تکه شدن لخته و حرکت آنها به نقاط مختلف بدن وجود دارد و می تواند باعث انسداد رگهای اصلی و اختلال در خونرسانی شود بنابراین به شما توصیه می شود در طول درمان استراحت داشته باشید و پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید ( در چند روز اول درمان و تا زمانی که آزمایشات نشان دهنده عملکرد مطلوب داروها باشد، ترجیحاً استراحت مطلق توصیه می شود)

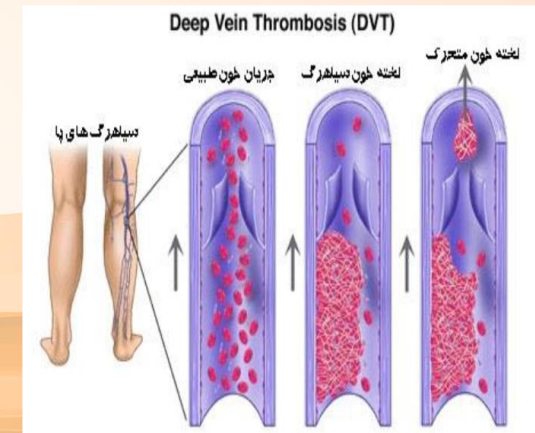
پس از گذراندن دوره حاد و زمانی که شروع به راه رفتن می کنید، پوشیدن جورابهای واریس به منظور جلوگیری از اتساع وریدها توصیه می شود. رعایت نحوه صحیح استفاده از جورابهای الاستیک برای رسیدن به هدف مورد نظر الزامی است که توسط پرستارتان به شما آموزش داده خواهد شد

بمنظور برطرف شدن درد داروهای مسکن تجویز میشود.

پس از اتمام دوره استراحت، توصیه می شود که راه رفتن را آغاز کنید و از ایستادن و نشستن های طولانی مدت (بیش از ۲ ساعت) پرهیز کنید.

## لخته سیاهرگهای عمقی چیست؟

لخته (ترومبوز) ورید عمقی عبارت است از اختلالی که طی آن یک لخته خون در یک ورید تشکیل می شود و ممکن است باعث بسته شدن نسبی یا کامل جریان خون شود و یا رها شده و به ریه و مغز برود. معمولا ساق پا یا پایین شکم را درگیر می کند ولی گاهی سایر وریدهای بدن را مبتلا می کند.



## علائم شایع لخته خون در عروق چیست؟

تقریبا تا زمانی که رگهای بزرگ و اصلی مسدود نشود، هیچ علامتی ندارند در این موقعیت علائم به شرح زیر می باشد:

- ◆ افزایش دمای پا و تب خفیف
- ◆ درد در پاها و حساسیت به لمس
- ◆ تورم یک طرفه عضله پشت ساق پا، قوزک، ران و از قوزک به پایین

◆ ناراحتی یا درد در راه رفتن که با استراحت بهبود نمی یابد.

◆ در صورت حرکت لخته به سمت سرخرگهای ریه و انسداد آنها، علائمی مثل تنگی نفس، درد قفسه سینه و سرفه خونی نیز بروز می نماید که گاهی جزء اولین علائم است.



## علل به وجود آورنده ترومبوز چیست؟

- ◆ تجمع خون در ورید که مکانیسمهای لخته کننده خون را تحریک می کند.
- ◆ تجمع خون ممکن است پس از استراحت طولانی در بستر به دنبال جراحی یا در اثر بیماری ناتوان کننده مثل حمله قلبی، سکته مغزی یا شکستگی استخوان رخ دهد.

## عوامل تشدید کننده بیماری چه هستند؟

- زمانی که به مدت طولانی در حالت نشسته قرار می گیرید مثل پروازهای هوایی طولانی مدت (بیشتر از ۴ ساعت)
- صدمات مثل شکستگیهای لگن و ران
- جراحیهای بزرگ مثل جراحیهای استخوان و مفاصل
- محدودیت حرکتی یا ناتوانی در راه رفتن به دلیل بیماری و یا هرگونه مشکل سلامتی
- بیماریها از جمله برخی سرطانها، بیماریهای قلبی و واریس
- برخی از داروها از جمله قرصهای پیشگیری از بارداری
- سیگار کشیدن
- چاقی
- حاملگی

## روشهای تشخیصی :

معاینه - آزمایش خون سونوگرافی رنگی و سی تی اسکن

## درمان:

تجویز داروهای ضد انعقاد (رقیق کنندههای خون) مانند هپارین، کلوگزان و وارفارین : تجویز این داروها باید با احتیاط و تحت نظارت تیم درمان صورت گیرد. در مدتی که داروهای ضد انعقاد تجویز می شود به منظور بررسی اثر دارو، آزمایشات خون (INR ، PT) به صورت منظم انجام می شود.