



## آموزش به بیمار

### ترومبوز وریدهای عمقی (DVT)



دانشگاه علوم پزشکی مشهد  
بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد  
واحد آموزش

#### پیشگیری از ایجاد لخته در وریدهای عمقی:

- ☞ از ایستادن یا نشستن طولانی پرهیز شود.
- ☞ در صورتی که ضرورت دارد برای مدت طولانی بایستید یا بنشینید از جوراب‌های کشی محکم که به عروق پا فشار وارد کرده و مانع از تجمع خون در پاها می‌شود استفاده کنید. (استفاده از جوراب‌های ضد واریس)
- ☞ پیش از انجام هورمون درمانی (استفاده از داروهای استروژن و ضد بارداری) با پزشک خود مشورت کنید.
- ☞ پس از هرگونه اقدام جراحی یا در طی هرگونه بیماری زمین‌گیرکننده هرچه زودتر حرکت دادن اندام‌های تحتانی را شروع کنید.
- ☞ در مسافرت‌های طولانی با اتومبیل یا هواپیما، حداقل هر ۱-۲ ساعت، پاهای خود را حرکت دهید.
- ☞ سیگار نکشید.

#### توصیه آخر ...

در هنگام بیماری، درمان را با جدیت پیگیری کنید و پس از آن اصول پیشگیری را رعایت فرمایید.



منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

#### نکاتی در مورد داروهای ضد انعقاد

در صورتی که از وارفارین و هپارین استفاده میکنید.

- ☞ در صورت نیاز به ریش تراش، از ریش تراش برقی بجای تیغ استفاده شود.
- ☞ از مسواک نرم استفاده کنید.
- ☞ از انجام تزریقات عضلانی و زیر جلدی تا حد امکان اجتناب شود.
- ☞ در صورت نیاز به تزریقات، محل آن را به مدت ده دقیقه فشار دهید.
- ☞ در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پر چرب و سرشار از ویتامین K ( کاهو، پیاز، اسفناج، شلغم، ماهی، جگر ) را محدود نمایید زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد می‌کند.
- ☞ کارت هویت پزشکی مبنی بر مصرف داروی ضد انعقاد همیشه همراه داشته باشید.

#### در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

خونریزی از بینی و لثه و خلط خونی، وجود خون در ادرار، مدفوع قرمز یا قیری رنگ، خونریزی طولانی از محل‌های بریدگی، خونریزی قاعدگی زیاد، کبودی روی پوست، تب و لرز و خستگی، زخم گلو، تهوع و استفراغ

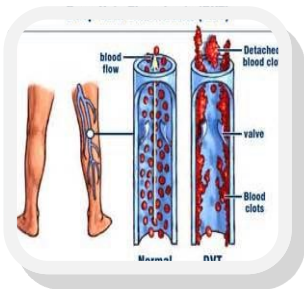


## در حین درمان در صورت بروز هر یک از علائم، زیر به پزشک خود اطلاع دهید.

- ☞ درد قفسه سینه
- ☞ سرفه خونی
- ☞ مشکلات تنفسی
- ☞ غش و از دست دادن هوشیاری
- ☞ سایر علائم شدید

### رژیم غذایی:

- ◎ مواد غذایی سرشار از پروتئین ترجیحاً پروتئینهای گیاهی (عدس، سویا، نان گندم، غلات، حبوبات، مغزها یا گردو و بادام) مصرف نمایید.
- ◎ ویتامین B (مخمر، شیر، گوشت، حبوبات) استفاده کنید.
- ◎ مصرف ویتامین C (مرکبات، توت فرنگی، تمشک، آناناس، گل کلم، گوجه فرنگی و...) تاکید می شود.
- ◎ روغن ماهی، دانه آفتابگردان، کنجد، چای سبز نیز در رقیق کردن خون موثر هستند.
- ◎ از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت و لبنیات پر چربی، کره، سرشیر و نارگیل خودداری شود.



### علائم:

- ◆ ناحیه متورم در پا
- ◆ درد یا حساسیت در پا (بخصوص در زمان راه رفتن یا ایستادن احساس شود).
- ◆ افزایش گرما در ناحیه ای از پا که متورم یا دردناک است.
- ◆ پوست قرمز یا رنگ پریده



### درمان غیر جراحی:

- ☞ استراحت و بالا آوردن اندام مبتلا (عضو مبتلا را بیش از حد تکان ندهید، راه نروید).
- ☞ تجویز داروهای ضد انعقاد (هپارین، وارفارین) جهت جلوگیری از ایجاد لخته جدید و بزرگ شدن لخته ی قبلی.
- ☞ تزریق داروهای حل کننده ی لخته (استرپتوکیناز، اروکیناز)
- ☞ استفاده از جوراب های ضد واریس

### درمان جراحی:

- ☞ قرار دادن یک فیلتر در یکی از سیاهرگ های بزرگ، برای پیشگیری از اینکه لخته وارد ریه شود.
- ☞ بیرون کشیدن لخته

بیمار گرمی هدف از ارائه ی این پمفلت آموزشی آشنایی شما با بیماریتان ، علائم، درمان و همچنین چگونگی پیشگیری است، تا از ابتلای مجدد جلوگیری شود.

## ایجاد لخته در سیاهرگ های عمقی (DVT)

### چیست؟

این بیماری در اثر تشکیل لخته خون در یک سیاهرگ عمقی (معمولاً پشت ساق پا یا جلوی ران) به وجود می آید.

### عوامل افزایش دهنده خطر:

- استراحت در بستر
- چاقی
- جراحی های اخیر ( بخصوص جراحی مفصل ران و زانو)
- زایمان در ۶ ماه گذشته
- سرطان
- شکستگی در لگن و پا
- سابقه ی خانوادگی ابتلا به DVT
- اختلالاتی چون نارسایی قلبی، سکتة مغزی و پلی سیمتی (افزایش غلظت خون)
- استفاده از استروژن موجود در قرص های ضد بارداری خوراکی یا برای جایگزینی پس از یائسگی.
- این امر به ویژه در صورت استفاده از استروژن همراه با سیگار کشیدن خطرناک است.
- اختلالات خود ایمنی مانند لوپوس
- وریدهای واریسی