



## آموزش به بیمار

## پیشگیری از تشکیل لخته در سیاهرگ های اندام های تحتانی



دانشگاه علوم پزشکی مشهد  
بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد  
واحد آموزش

### پیشگیری از DVT

- ✧ خارج شدن از تخت و داشتن تحرک در اسرع وقت پس از استراحت طولانی در تخت از قبیل جراحی یا بیماری.
- ✧ استفاده از جوراب های الاستیک (جوراب های واریسی) جهت جلوگیری و کاهش تورم. (به خصوص افرادی که طولانی مدت می ایستند).
- ✧ بالاتر قراردادن اندام جهت جلوگیری و کاهش تورم.
- ✧ مصرف داروهای توصیه شده توسط پزشک (داروهای ضد انعقاد) جهت پیشگیری از تشکیل لخته خون پس از بعضی جراحی ها.
- ✧ پرهیز از بی حرکتی و نشستن های طولانی مدت.
- ✧ انجام ورزشهای اندامهای تحتانی در صورتی که مجبور به نشستن به مدتهای طولانی می باشد. (جمع و باز کردن انگشتان پا، انقباض عضله ی ساق پا)
- ✧ در طی روز آب فراوان بنوشید و از مصرف الکل پرهیز کنید.
- ✧ در مسافرت های طولانی با اتومبیل یا هواپیما، حداقل هر ۱-۲ ساعت، پاهای خود را حرکت دهید.
- ✧ سیگار نکشید.



منبع:

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

### علائم و نشانه ها

بسیاری افراد با وجود ابتلا به DVT هیچگونه علامتی ندارند، اما سایرین ممکن است علائم و نشانه های زیر را بروز دهند:

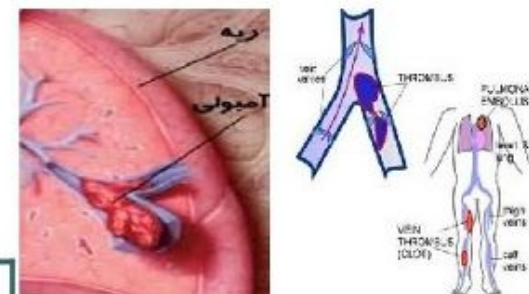
- تغییر دما به صورت گرمی و تغییر رنگ پوست به صورت قرمزی در ناحیه
- احتمال ورم عضو مبتلا
- درد اندام درگیر که ممکن است مبهم یا شدید باشد
- احساس درد در هنگام لمس عضو

### علائم آمبولی ریه

در بعضی از افراد DVT در زمانی تشخیص داده میشود که لخته از پا حرکت کرده و وارد ریه میشود. علائم می تواند شامل:

- کوتاه شدن تنفس
- درد قفسه سینه
- سرفه خونی
- غش و از دست دادن هوشیاری

در صورت بروز هریک از علائم بالا،  
سریعا پزشک را مطلع کنید.



امید است با مطالعه ی این پمفلت آموزشی با بیماری DVT (تشکیل لخته در سیاهرگ های عمقی)، مشکلی که مهمترین عامل به وجود آورنده ی آن بی تحرکی است، به خوبی آشنا شوید و با رعایت نکات توصیه شده از بروز آن جلوگیری نمایید.



### تشکیل لخته در سیاهرگ های عمقی

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

تشکیل لخته در سیاهرگ های عمقی (DVT) ممکن است در بیش از ۵۰ درصد از بیمارانی که تحت اعمال جراحی ارتوپدی (به ویژه جراحی لگن یا زانو) و در ۱۰ تا ۴۰ درصد از بیمارانی که جراحی شکمی یا سینه ای داشته اند، رخ دهد. شیوع DVT به ویژه در بیماران مبتلا به سرطان پانکراس، ریه، دستگاه اداری، معده و پستان، بالاست.

مهمترین پیامدهای مربوط به این اختلال آمبولی ریه است که پس از سکته قلبی و مغزی سومین علت شایع مرگ در جهان است. آمبولی ریه در واقع به این معناست که لخته ی ایجاد شده در مویرگ های ریه به دام می افتد و خون رسانی به ریه را مختل می کند و سبب مرگ می شود.

### عوامل افزایش دهنده ی خطر

**سن:** هرچه سن بالاتر برود، احتمال پیدایش لخته در وریدهای پا بیشتر می شود. (سن بالای ۶۰ سال)

**جراحی های بزرگ:** انجام جراحی های طولانی مدت و بزرگ، خطر تشکیل لخته را افزایش می دهد، به ویژه اگر این جراحی ها در لگن و اندام های تحتانی باشد.

**بستری شدن طولانی:** بیمارانی که به هر دلیل، به مدت طولانی در بستر می خوابند، احتمال تشکیل لخته خون در آنها افزایش می یابد. این وضعیت برای افراد فلج و در بستر افتاده نیز پیش می آید.

**سرطان ها:** سرطان ها به طور کلی موجب افزایش DVT می شوند، به ویژه سرطان های دستگاه گوارش و سرطان پانکراس (لوزالمعده).

**چاقی:** افزایش وزن و عدم تناسب قد با وزن از عوامل تشدیدکننده برای تشکیل لخته هستند.

**مسافرت های طولانی:** مسافرت طولانی چه با هواپیما و چه با اتومبیل، احتمال تشکیل لخته را افزایش می دهد. این احتمال در پروازهای هوایی و بیش از سه ساعت بیشتر می شود.

**تصادفات و ضربه ها:** هر نوع ضربه و تصادفی (شکستگی، پیچ خوردگی و...) خطر احتمال DVT را افزایش می دهد.

سابقه ی خانوادگی ابتلا به DVT

**واریس:** وجود رگ های واریسی نیز از عوامل خطر برای تشکیل لخته است.

**بیماری های قلبی:** بعضی از بیماران قلبی که دچار کاهش جریان خون در قلب هستند یا عارضه دریچه های قلبی دارند و یا مبتلا به التهابات و عفونت های پرده های قلب شده اند، احتمال بیشتر برای ابتلا به DVT دارند.

**هورمون ها:** مصرف بعضی هورمون ها سبب افزایش خطر DVT می شود. هورمون های زنانه، به ویژه استروژن و پروژسترون که بعضی افراد پس از یائسگی آنها را مصرف می کنند و در قرص های ضدبارداری نیز وجود دارند، از جمله معروف ترین این هورمون ها هستند.

**بارداری:** در بارداری ها، احتمال DVT افزایش می یابد. علت آن به دلیل افزایش هورمون های زنانه و شل شدن عضلات و دیواره ی عروق و نیز وجود جنین در درون لگن است که روی وریدهای لگن فشار وارد می کند و موجب توقف خون در وریدهای ساق پا می شود.

**بیماری های انعقادی:** افزایش عوامل انعقادی خون که به دلایل مختلف از جمله غلیظ بودن خون (افزایش گلبول های قرمز یا پلاکت ها) پیش می آید و در افراد سیگاری نیز شایع تر است، از علل مهم تشکیل لخته هستند.