



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 زمین گیرکننده هرچه زودتر حرکت دادن اندام‌های تحتانی را شروع کنید.
- ☞ در مسافرت‌های طولانی با اتومبیل یا هواپیما، حداقل هر ۱-۲ ساعت، پاها 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

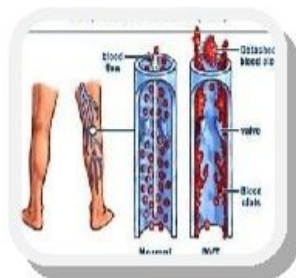


در حین درمان در صورت بروز هر یک از علائم، زیر به پزشک خود اطلاع دهید.

- ☞ 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 (بهخصوص 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 ضدانعقاد (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 گرامی 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 (بهخصوص 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 سیتمی (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 وریدی