

آموزش ترومبوز ورید عمقی

ترومبوز ورید عمقی چیست؟

ترومبوز ورید عمقی (dvt) که به آن ترومبوز وریدی نیز گفته می‌شود، لخته خونی است که در وریدهای عمقی بدن تشکیل می‌شود. این لخته ممکن است بخشی از جریان خون در ورید (سیاهرگ) یا تمام آن را مسدود کند. اغلب دی‌وی‌تی‌ها در ساق پا، ران یا لگن ایجاد می‌شوند.

علائم :

- ورم پا به صورتیکه با نگاه و اندازه گیری، نامتقارن بودن هر دو پا مشخص شود.
- اختلال در حرکت اندام مبتلا
- درد و حساسیت در لمس
- قرمزی، رنگ پریدگی و کبودی در ساق پا
- گرمی در پای مبتلا



عوامل افزایش دهنده خطر

- استراحت در بستر و بی تحرکی طولانی اندام ها
- چاقی
- جراحیهای اخیر (بخصوص جراحی مفصل ران و زانو)
- زایمان در 6 ماه گذشته
- سرطان
- شکستگی در لگن و پا و ضربه مستقیم به رگ در شکستگی ها
- سابقه خانوادگی ابتلا به DVT
- اختلالاتی چون نارسایی قلبی، سکتة مغزی و افزایش غلظت خون ورید های واریسی
- استفاده از استروژن موجود در قرصهای ضد بارداری خوراکی یا برای جایگزینی پس از یائسگی (این امر به ویژه در صورت استفاده از استروژن همراه با سیگار کشیدن خطرناک است.)
- قطع ناگهانی دارو های ضد انعقاد

درمان

در طی 1 الی 3 روز او بستری پزشک ابتدا از یک داروی ضد انعقادی تزریق که دارای اثر کوتاه مدت است استفاده میکند . با توجه به وسعت و شدت بیماری ممکن است از جراحی برای تخلیه لخته استفاده شود سپس از یک داروی ضد انعقادی خوراکی بنام وارفارین استفاده می شود و عملکرد آن با آزمایشی بنام PT تعیین می شود . شما با این دارو مرخص می شوید. این دارو توانایی بدن را برای ساختن لخته های خون کم می کند . در موارد نادر ممکن است لخته از جای خود درسیاهرگ پا کنده شده و به سمت ریه حرکت کند و ایجاد بیماری خطرناکی بنام آمبولی ریه نماید . لازم است در صورت علائمی مانند درد سینه ، تنگی نفس ، سرفه و خلط خونی سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

درمان غیر جراحی:

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

درمان جراحی:

در صورت وسعت و شدت زیاد بیماری ممکن است از جراحی برای تخلیه لخته پای شما استفاده کنید.

نکات مورد استفاده در جوراب های کشی:

1. جوراب مورد استفاده باید اندازه مناسب داشته باشد .
2. قبل از برخاستن از بستر از جوراب استفاده نمایید
3. زمانی که شروع به حرکت می نمایید از آن استفاده نمایید و بدقت و مرتباً کنترل نمایید که جوراب
4. پیچ نخورد و یا آن قدر سفت نباشد که باعث محدودیت گردش خون شود .
5. به بیماران سالمند در پوشیدن و بکار گیری آن کمک شود .
6. می توان حداقل 2 بار در روز برای مدت کوتاه ونیز در شب خارج نمود و پوست را از نظر التهاب بررسی نمود.

فشار درمانی



رعایت نکات زیر در بهبودی شما موثر است:

- ✓ از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت و لبنیات پر چربی، کره، سرشیر و نارگیل خودداری شود.
- ✓ در صورتی که از وارفارین و هپارین استفاده می کنید: در صورت نیاز به ریش تراش، از ریش تراش برقی بجای تیغ استفاده شود. از مسواک نرم استفاده کنید. از ایجاد صدماتی که باعث خونریزی می شود، بپرهیزید. 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 مشاهده این علائم 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 لرز خستگی، زخم گلو، تهوع و استفراغ
- ✓ بالا بردن ساق پا به منظور افزایش جریان خون موثر می باشد.
- ✓ در صورت استفاده از جوراب های واریس روزی دو بار برای مدت محدود آن را آورید تا از تعرق و آزردهی پوست جلوگیری شود
- ✓ در صورت استفاده از پوشش های کششی هر 4 تا 8 ساعت آن را باز کرده و مجددا ببندید.

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 جوراب های 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 اندامها را شروع کنید.
- ✓ در مسافرتها طولانی با اتومبیل یا هواپیما، حداقل هر 1-2 ساعت، پاهای خود را حرکت دهید.

واحد آموزش به بیمار پاییز 1400