

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع)

## ترومبوز وریدهای عمقی



تهیه و تنظیم: فاطمه محمدی

سوپروایزر آموزشی

منبع: داخلی و جراحی برونروسودارت

تاییدکننده: دکتر قاضی

متخصص بیهوشی

داروهای تجویز شده را طبق دستور مصرف نمایید و آزمایشات لازم را به طور منظم انجام دهید.

در صورت تجویز وارفارین مصرف غذاهای پرچرب و سرشار از ویتامین K (کلم، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی، جگر) را محدود نمائید همچنین از مصرف داروهای بدون نسخه ی پزشک خودداری کنید مصرف وارفارین در بارداری به علت اثر سوء آن بر جنین ممنوع است.

علائم تنگی نفس شدید، درد شدید قفسه سینه، سرفه و دفع خلط خونی، درد پا، ادم، تغییرات به صورت پوسته پوسته شدن را بلافاصله گزارش نمائید.

دست بندی تهیه کنید که لیست داروهای مصرفی بر روی آن موجود باشد.

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.

در صورتی که اخیرا تحت درمان ترومبوز وریدهای عمقی قرار گرفته اید، پاهای خود را ماساژ ندهید و محکم روی زمین فشار ندهید چون باعث کنده شدن لخته می شود.

قبل از انجام هرگونه اقدام پزشکی یا دندانپزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید.

برای مدت زمان طولانی از نشستن خودداری کنید. هنگامی که در حال مسافرت هستید هر یک ساعت، ده دقیقه پاهایتان را حرکت دهید. در صورت امکان، روزانه پیاده روی های کوتاه مدت داشته باشید. در هنگام خواب، پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا بازگشت خون وریدی تسهیل شود.

## نکات مهم در ترومبوز وریدهای عمقی

زمان استراحت در بستر مرتبا پهلو به پهلو شوید تا دچار زخم بستر نشوید. سرفه های موثر انجام داده و نفسهای عمیق بکشید.

پاها را به طور دوره ای بالاتر از سطح قلب قرار دهید و جهت تسکین درد و ناراحتی از مسکن و کمپرس گرم و مرطوب روی اندام استفاده کنید.

سفتی و سردی اندام می تواند نشانه پیشرفت بیماری باشد..

پس از فروکش کردن علائم التهاب به تدریج حرکات فعال و غیرفعال را به صورت خم و راست کردن و چرخاندن با چندین بار در هر ساعت انجام دهید که این عمل باعث بهبود گردش خون در پای شما می شود.

هنگام شروع حرکات از جورابه های الاستیک بلند استفاده کنید. جوراب بدون تا خوردگی و چروکیدگی پوشیده شود هنگام خواب جوراب یا باند را دریاورید و قبل از برخاستن از بستر آنرا ببوشید و جورابه ها حداقل روزی دوبار در طول روز برای مدت کوتاهی از پا خارج کنید.

از مواد غذایی پرپروتئین ترجیحا پروتئینهای گیاهی (عدس، سویا، نان، گندم، غلات، حبوبات، مغزها یا گردو و بادام) ویتامین B (گوشت و حبوبات) ویتامین C (مرکبات، توت فرنگی، تمشک، آناناس، گل کلم، گوجه فرنگی و...) بیشتر استفاده کنید.

از مواد غذایی مفید مانند روغن ماهی، دانه آفتابگردان، کنجد، تخم کدو، چای سبز که در رقیق کردن خون موثر هستند بیشتر استفاده کنید.

از مصرف مواد غذایی حاوی نمک، گوشت، لبنیات پرچرب، کره، سرشیر و نارگیل خودداری نمایید.

**تجویز داروهای ضد انعقاد (رقیق کننده های خون)**  
مانند هپارین، کلگزان 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،PTT و پلاکت به صورت منظم انجام می شود. در مواردی که کلگزان تجویز می شود نیازی به بررسی دوره ای آزمایشات وجود ندارد.

**نکته:** از کلگزان به منظور پیشگیری از بروز ترومبوز وریدهای عمقی در بیماران پرخطر مانند افرادی که در معرض جراحی های بزرگ یا شکستگی های وسیع قرار گرفتند نیز استفاده می شود.

**در صورتی که بیمار به داروهای ضد انعقاد پاسخ ندهد و لخته از بین نرود، درمان جراحی مدنظر قرار می گیرد.**

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.

بیماریها از جمله برخی سرطانها،  
بیماریهای قلبی و واریس

سیگار کشیدن

چاقی و حاملگی

### علائم و نشانه ها:

افزایش دمای پا - تورم یک طرفه عضله پشت ساق پا، قوزک، ران و از قوزک به پایین - تب خفیف - درد در پاها - التهاب و قرمزی - برجسته شدن رگهای سطحی پا

در صورت حرکت لخته به سمت سرخرگهای ریه و انسداد آنها ، علایمی مثل تنگی نفس - درد قفسه سینه و سرفه خونی نیز بروز می نماید .

### درمان:

هدف از درمان ، جلوگیری از بزرگتر شدن لخته، پیشگیری از عوارض لخته مثل حرکت به سمت شریانهای ریوی و بروز انسداد در آنها، حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد لخته جدید می باشد اقدامات زیر به منظور دستیابی به اهداف درمان انجام می شود:

## ترومبوز ورید عمقی چیست؟

ترومبوز وریدهای عمقی زمانی رخ می دهد که خون در سطح لایه های داخلی سیاهرگهای عمقی لخته می شود که این حالت معمولاً در پاها اتفاق می افتد این لخته ها به دلیل اینکه ممکن است شکسته شده و وارد گردش خون شده و سرخرگهای بزرگ و مهم به ویژه سرخرگهای ریه را مسدود کنند و منجر به مرگ یا صدمه دائمی شوند خطرناک هستند. اغلب موارد در خانمها و در سنین بالای ۴۰ سال رخ می دهد.

### عوامل تاثیرگذار

زمانی که به مدت طولانی در حالت نشسته قرار می گیرید مثل پروازهای هوایی طولانی مدت ( بیشتر از ۴ ساعت)

صدمات مثل شکستگی های لگن و ران

جراحی های بزرگ مثل جراحی های استخوان و مفاصل

محدودیت حرکتی یا ناتوانی در راه رفتن به دلیل بیماری و یا هرگونه مشکل سلامتی

برخی از داروها از جمله قرصهای پیشگیری از بارداری