

مقدمه:

ترومبوز ورید عمقی (DVT) وضعیتی است که شامل تشکیل لخته خونی به نام ترومبوز در وریدهای (رگ های) عمقی بدن می گردد. پاها شایع ترین مکان برای ایجاد لخته هستند.

علائم

تقریباً تا زمانی که رگ های بزرگ و اصلی مسدود نشود، هیچ علامتی ندارد در این موقعیت علائم به شرح زیر می باشد:

- افزایش دمای پا و تب خفیف
- درد در پاها و حساسیت به لمس
- تورم یک طرفه عضله پشت ساق پا، قوزک، ران و از قوزک به پایین
- التهاب و قرمزی، برجسته شدن رگ های سطحی پا
- ناراحتی یا درد در راه رفتن که با استراحت بهبود نمی یابد.
- در صورت حرکت لخته به سمت سرخرگ های ریه و انسداد آنها، علایمی مثل تنگی نفس، درد قفسه سینه و سرفه خونی

عوامل تشدید کننده بیماری

- زمانی که به مدت طولانی در حالت نشسته قرار می گیرید مثل پروازهای هوایی طولانی مدت (بیشتر از ۴ ساعت)
- جراحی های بزرگ مثل جراحی های استخوان و مفاصل

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

- بیماری ها از جمله برخی سرطان ها، بیماری های قلبی و واریس، برخی از داروها از جمله قرص های پیشگیری از بارداری

- افرادی که عمل جراحی، تصادف یا تروما (آسیب ناشی از ضربه) داشته اند یا بستری هستند؛ در معرض خطر ترومبوز وریدهای عمقی هستند.

- تجمع خون ممکن است پس از استراحت طولانی در بستر به دنبال تصادف، جراحی یا در اثر بیماری ناتوان کننده مثل حمله قلبی، سکته مغزی، شکستگی استخوان مثل صدمات مثل شکستگی های لگن و ران رخ دهد.

- سیگار کشیدن
- چاقی
- حاملگی

ترومبوز وریدهای عمقی می تواند عوارض جدی ایجاد کند که یکی از آنها، تکه شدن ترومبوز و حرکت با جریان خون است. این لخته که حالا آمبولی نامیده می شود می تواند با بلاک کردن بخشی از جریان خون ریوی سبب آمبولی ریه گردد.

درمان

ضدانعقاد ها: اولین قدم برای درمان DVT شامل تجویز رقیق کننده های خون است که به اسم ضد انعقاد ها شناخته

می شوند. این داروها توانایی خون در لخته شدن را کم می کنند، از بزرگتر شدن لخته جلوگیری می کنند و ریسک تشکیل لخته های بیشتر را کاهش می دهند.

با این حال توانایی از بین بردن لخته ایجاد شده را ندارند. ضد انعقاد ها می توانند بصورت قرص های خوراکی (مثل وارفارین) یا تزریق زیر جلدی (مانند انوکسپارین) وجود داشته باشند.

- در مدتی که داروهای ضد انعقاد تجویز می شود به منظور بررسی اثر دارو آزمایشات خون (PTT, INR و پلاکت) به صورت منظم انجام شود.

- پس از گذراندن دوره حاد و زمانی که شروع به راه رفتن می کنید؛ پوشیدن جوراب های واریس به منظور بهبود بازگشت خون وریدی و کاهش التهاب توصیه می شود.

رعایت نحوه صحیح استفاده از جوراب های الاستیک برای رسیدن به هدف مدنظر الزامی است.

- به منظور برطرف شدن درد داروهای مسکن تجویز می شود.

- مدت زمان استراحت با توجه به وسعت و محل ترومبوز بین 5-7 روز بعد از تشخیص است در زمان استراحت پاها را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

- پس از اتمام دوره استراحت توصیه می شود که راه رفتن را آغاز کنید و از ایستادن و نشست های طولانی مدت (بیش از 2 ساعت) پرهیز کنید.



بیمارستان امام علی (ع)



خودمراقبتی در ترمبوز وریدهای عمقی (DVT)

Edu-Pa-۶۹

واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

- در صورتی که اخیراً تحت درمان ترومبوز وریدهای عمقی قرار گرفته اید پاهای خود را ماساژ ندهید چون باعث سست شدن لخته می شود.
- قبل از انجام هرگونه اقدام پزشکی یا دندان پزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید.
- آزمایشات خون را به صورت منظم و طبق موعد مقرر انجام دهید.

منابع: درسنامه برونر و سودارث ۲۰۱۶

- 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 امکان تکه تکه شدن لخته و حرکت آن به نقاط مختلف بدن وجود دارد و می تواند باعث انسداد رگ های اصلی و اختلال در خونرسانی شود؛ بنابراین به شما توصیه می شود در طول درمان استراحت داشته باشید و پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

- در چندروز اول درمان و تا زمانی که آزمایشات نشان دهنده عملکرد مطلوب داروها باشد ترجیحاً استراحت مطلق توصیه می شود.

خودمراقبتی در منزل :

- داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخص (مثلاً بین ۸ تا ۹ صبح) مصرف کنید.
- قبل از مصرف هر داروی جدید شیمیایی و حتی گیاهی پزشک خود را مطلع کنید به این دلیل که داروهای زیادی وجود دارند که با عمل داروهای ضد انعقاد تداخل می کنند
- در صورتی که وارفارین مصرف می کنید از خوردن غذاهای حاوی ویتامین کا (سبزیجات برگ سبز تیره مثل اسفناج و کاهو) خودداری کنید.
- بروز علائمی 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، گزارش کنید