DVT یا ترومبور وریدهای عمقی

در اثر لخته در وریدهای بزرگ عمقی (معمولاً ساق پا و ناحیه پشت زانو) ایجاد می شود. کندی حرکت خون در رگها، آسیب دیواره داخلی رگ و افزایش قابلیت لخته سازی در خون از عوامل ایجاد کننده بیماری است.

علائم بیماری

در برخی موارد علامتی ندارد اما در بیشتر اوقات درد شدید، تورم، قرمزی ، گرمی و حساسیت در لمس ، اختلال در حرکت عضو مبتلا، تب خفیف ایجاد می شود. در مواردی که لخته وسیع در رگ ایجاد شود سفتی، سردی و تیره شدن یا کبودی پوست عضو مبتلا نیز دیده می شود.

عوامل موثر در ایجاد لخته

سه عامل مهم وجود دارد که به نظر می رسد برای ایجاد لخته در سیاهرگ های عمقی پا حداقل ۲ عامل باید وجود داشته باشد

۱ - رکود وریدی: در زمان کاهش جریان خون دیده می شود مثل بیحرکتی طولانی مدت اندام ها

۲ -صدمه به دیواره رگ : صدمه باعث ایجاد محلی برای تشکیل لخته می شود مثل ضربه مستقیم به رگ در شکستگی های استخوانی

۳ -افزایش انعقاد پذیری خون: باعث تشکیل لخته می گردد در افرادی که به طور ناگهانی داروی ضد انعقاد خود را قطع می کنند و یا داروی ضد بارداری خوراکی مصرف می کنند

روش درمان

- در طی ۱ الی ۳ روز اول بستری، پزشک ابتدا از یک داروی ضد انعقاد تزریقی (هپارین)که دارای اثر کوتاه مدتی است تجویز خواهد کرد
- پس از کسب نتیجه مطلوب، داروی ضد انعقاد خوراکی(وارفارین)جایگزین می گردد که دوره درمان آن طولانی مدت است و عملکرد دارو با آزمایش PT بررسی می گردد.
- حتما دارو را سر ساعت مقرر مصرف کنید و از قطع خودسرانه دارو خودداری کنید.
- باند کشی یا جوراب واریس برای شما تجویز می گردد
- جهت کاهش درد از مسکن های تجویز شده از سوی پزشک استفاده کنید.
- در صورت وسعت و شدت بیماری ممکن است برای تخلیه لخته پا جراحی(باصلاحدید پزشک) توصیه شود.

فعالیت

- استراحت در بستر به مدت ۵ تا ۷ روز در طی مرحله حاد بیماری به منظور جلوگیری از جابجایی لخته ضروری است.
- از ماساژ دادن و مالش عضلات عضو مبتلا خودداری کنید. عضو مبتلا باید با استفاده از بالش کمی بالاتر از سطح بدن نگهداشته شود.

- در روز چندین بار تنفس عمیق انجام داده و سرفه های موثر انجام دهید.
- بعد از فرو کش نمودن علائم حاد بیماری، انجام حرکات ورزشی مثل خم و راست کردن و چرخاندن عضو چند بار در ساعت توسط خودتان یا با کمک همراه توصیه می شود . هنگام شروع تحرک و فعالیت های روزانه از جورابهای پلاستیک استفاده کنید.
- از نشستن و ایستادن به مدت طولانی، روی هم انداختن و آویزان کردن پاها، پوشیدن لباس تنگ و کمربند خودداری کنید.
- در حالت استراحت در بدن مرتب وضعیت بدن را تغییر دهید و از خم کردن بیش از حد زانو که سبب تجمع خون در پاها می شود خودداری کنید.
- بعد از ترخیص می توانید فعالیت های روزانه و ورزشهای منظم مانند پیاده روی و شنا را از سر بگیرد

رژیم غذایی

- مایعات کافی مصرف کنید و برای جلوگیری از یبوست از میوه ها و سبزیجات تازه استفاده کنید
- از مواد غذایی سرشار از پروتئین که ترجیحاً پروتئین گیاهی دارند (عدس، سویا، نان گندم، غلات، حبوبات، مغزهای گردو و بادام) غذاهای حاوی ویتامین B (شیر، حبوبات) و ویتامین C (مرکبات، توت فرنگی، گوجه فرنگی و انواع میوه جات و سبزیجات تازه) استفاده کنید

- در صورت مصرف وارفارین از مصرف مواد غذایی پر چرب، نمک، گوشت و لبنیات پر چرب و مواد غذایی سرشار از ویتامین K (کلم، پیاز، کاهو، اسفناج، شاهی، شلغم، ماهی و جگر) را محدود کنید زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد می کند.
- از مصرف الکل به دلیل تداخل در جذب داروهای ضد انعقاد پرهیز کنید

سایر نکات آموزشی

- به جای تیغ از ریش تراش برقی و از مسواک نرم استفاده کنید مراقبت از پوست برای جلوگیری از ایجاد زخم ضروری است.
- از ایجاد صدماتی که باعث خونریزی شود، تزریقات عضلانی و زیر جلدی پرهیز کنید. در صورت تزریق دارو، محل تزریق را به مدت ۱۰ دقیقه فشار دهید.
- در صورت بروز خونریزی از لثه، خلط خونی، خون در ادرار، مدفوع خونی یا سیاه رنگ، خونریزی قاعدگی شدید، کبودی پوست، تب، لرز، خستگی، زخم گلو، تهوع و استفراغ به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت نیاز به اقدام دندانپزشکی یا عمل جراحی به پزشک خود یادآوری کنید وارفارین مصرف می کنید
- از مصرف خودسرانه برخی داروها مانند: آسپرین، استامینوفن، بروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن، آنتی اسیدها، مسهل و ملین ها، آنتی بیوتیکها و داروهای سرماخوردگی و ضدبارداری خورکی به دلیل تداخل با وارفارین خودداری کنید.

- هنگام خواب جوراب یا باند کشی را دربیاورید و بعد از بیدار شدن از خواب مجدد آن را بپوشید . هنگام پوشیدن جوراب از تاخوردگی و چروکیدگی خودداری کنید. در صورتی که جوراب یا باند حالت ارتجاعی خود را از دست داده و شل شده آنرا تعویض کنید.
- جوراب ها را حداقل دو بار در روز برای مدت کوتاهی از پا خارج کنید و پاها را از نظر آزردگی، حسا سیت، زخم، درد و تورم کنترل کنید و روزانه پاها را با آبگرم و صابون بشویید و به آ رامی خشک کنید و از مالش و فشار شدید پاها خودداری کنید.
- در صورت ایجاد بریدگی دست یا پا بالاتر از سطح قلب قرار دهید و مدت ۱۰ دقیقه روی محل فشارآورید.

نکته:

در موارد نادر ممکن است لخته از جای خود کنده شود و به سمت ریه ها حرکت کند و ایجاد بیماری خطرناکی به نا م آمبولی ریه کند در صورت بروز تنگی نفس عمیق، درد شدید در قفسه سینه، سرفه و خلط خونی سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار

مشاور علمی: گروه داخلی

منبع: داخلی جراحی برونر- سودارث

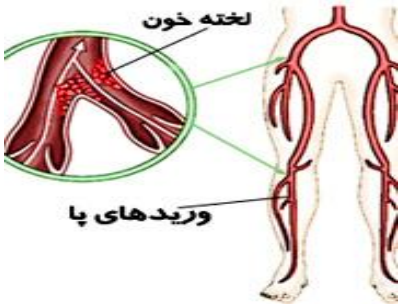
مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

راهنمای بیماران

ترومبوز سیاهرگ های عمقی پا

DVT

شماره سند: ED-TA-54



تلفن های بیمارستان: ۶ -۳۸۳۸۰۷۰۳-۰۸۱

آدرس سایت اینترنتی

http://beheshti.umsha.ac.ir

ویرایش ۰۵- بازنگری شهریور۹۸