

ترومبوز وریدهای عمقی (Deep vein thrombosis)

ترومبوز وریدهای عمقی زمانی رخ می دهد که خون در سطح لایه های داخلی وریدهای (سیاهرگها) عمقی لخته می شود که معمولاً این حالت در پاها اتفاق می افتد. این لخته ها خطرناک هستند به این دلیل که ممکن است شکسته شوند ، وارد جریان خون شده و شریانهای (سرخرگها) بزرگ و مهم به ویژه شریانهای ریه را مسدود کنند و منجر به صدمه دائمی یا مرگ شوند. این اختلال در اغلب موارد در خانمها و در سنین بالای 40 سال رخ می دهد.



علل و عوامل:

زمانی که خون درون وریدهای عمقی پاها، آهسته تر از زمان معمول حرکت می کند یا زمانی که فاکتورهایی وجود دارند که تمایل خون به لخته شدن را افزایش می دهند و یا مواردی که لایه داخلی وریدها دچار آسیب شده باشد، ترومبوز وریدهای عمقی رخ می دهد.

عوامل تاثیرگذار در بروز این اختلال شامل موارد زیر است:

- 1- زمانی که به مدت طولانی در حالت نشسته قرار می گیرید مثل پروازهای هوایی طولانی مدت (بیشتر از 4 ساعت)
- 2- صدمات مثل شکستگی های لگن و ران
- 3- جراحی های بزرگ مثل جراحی های استخوان و مفاصل
- 4- محدودیت حرکتی یا ناتوانی در راه رفتن به دلیل بیماری و یا هرگونه مشکل سلامتی

5- بیماریها از جمله برخی سرطانها، بیماریهای قلبی و

واریس

برخی از داروها از جمله قرصهای پیشگیری از بارداری

7- سیگار کشیدن

8- چاقی

9- حاملگی

علائم و نشانه ها:

تقریباً نیمی از بیماران مبتلا به ترومبوز وریدهای عمقی تا زمانی که رگهای بزرگ و اصلی مسدود نشود، هیچ علامتی ندارند در این موقعیت علائم به شرح زیر می باشد:



افزایش دمای پا

تورم یک طرف 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 ، علائمی مثل تنگی نفس - درد قفسه سینه و سرفه خونی نیز بروز می نماید.

تشخیص:

پزشک در مورد علائم و نشانه ها و همچنین سابقه بیماریها و داروهایی که مصرف می کنید از شما سوالاتی می پرسد ، شما را معاینه می کند و دور ساق هر دو پا را با هم مقایسه می کند ؛

علاوه بر این یک سری آزمایشات و بررسی ها برای تأیید تشخیص انجام می شود مثل سونوگرافی، ونوگرافی (بررسی وریدهای مشکوک) و سی تی اسکن (وضعیت خونرسانی به ریه را بررسی می کند)

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:

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

نکته : از کلوگزان 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

پس از شروع درمان با داروهای ضد انعقاد، توصیه می شود به مدت حداقل 2 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 و پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید (در چند روز اول درمان و تا زمانی که آزمایشات



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی در

ترومبوز ورید عمقی



منابع: سایت ویکی پدیا و بروئر و سودارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه
نمایید www.amin.mui.ac.ir

در صورتی که وارفارین مصرف می کنید از خوردن غذاهای حاوی ویتامین کا (سبزیجات برگ سبز تیره مثل اسفناج و کاهو) خودداری کنید.

بروز علایمی از قبیل ضعف، سردرد، سرگیجه، درد شدید معده، ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ، خونریزی از بینی و لته، 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 چون باعث سست شدن لخته می شود.

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

آزمایشات خون را به صورت منظم و طبق موعد مقرر انجام دهید.
پیشگیری:

برای مدت زمان طولانی از نشستن خودداری کنید. هنگامی که در حال مسافرت هستید گاهگاهی 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.

ورزش های پا برای جلوگیری از تجمع خون در پا کمک کننده است.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	ترومبوز عروق وریدی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر کوشا
سمت	متخصص قلب و عروق
تاریخ تهیه	1401
کد پمفلت و بازنگری	PE-CVA-10 1403

نشاندهنده عملکرد مطلوب داروها باشد، ترجیحا استراحت مطلق توصیه می شود.

پس از گذراندن دوره حاد و زمانی که بیمار شروع به راه رفتن می کند، پوشیدن جورابهای وارپس به منظور بهبود بازگشت خون وریدی و کاهش التهاب توصیه می شود. این جورابها که غالبا از جنس لاستیک هستند باید شبها بیرون آورده شوند و صبح قبل از خارج شدن از تخت و آویزان شدن پا، دوباره پوشانده شوند. رعایت نحوه صحیح استفاده از جورابهای الاستیک برای رسیدن به هدف موردنظر الزامی است.

به منظور برطرف شدن درد داروهای مسکن ممکن است تجویز 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 نشستن های طولانی مدت (بیش از 2 ساعت) پرهیز کنید.

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

داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخص (مثلا بین 8 تا 9 صبح) مصرف کنید.

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

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.