

## ترومبوز ورید عمقی (DVT):

ایجاد لخته یا التهاب در سیاهرگهای عمقی را می گویند، معمولا در اندامهای تحتانی (پاها) بروز می کند اما ممکن است در نواحی دیگر بدن نیز اتفاق بیافتد.



## سه عامل مهم موثر در ایجاد لخته:

- آسیب به دیواره عروق مانند: ضربه، جراحی، سیم های ضربان ساز، کاتتر ورید مرکزی، کاتتر دسترسی به عروق دیالیز، آسیب موضعی به ورید، صدمات حرکتی مکرر
- افزایش انعقاد پذیری خون مانند: برخی سرطانها، بارداری، مصرف داروهای خوراکی پیشگیری از بارداری، افزایش غلظت خون، عفونت در خون
- مواردی که باعث کاهش جریان خون می شوند مانند: استراحت در تخت یا بی حرکتی به مدت طولانی، چاقی، سابقه واریس، آسیب به طناب نخاعی، سن بالای ۶۰ سال



## علائم و نشانه ها (معمولا غیر اختصاصی هستند)

- ❖ درد
- ❖ ادم و التهاب اندام تحتانی
- ❖ پوست پای درگیر گرم تر و ورید های سطحی برجسته تر است
- ❖ علامت هومان مثبت (ایجاد درد و حساسیت هنگام خم کردن کف پای بیمار به بالا زمانی که زانو صاف باشد).
- ❖ سفتی و قرمزی منطقه درگیر

## رعایت موارد ذیل در طول بستری برای پیشگیری شما ضروری می باشد:

- ✚ طبق دستور پزشک معالج در بستر استراحت نمایید و اندام مبتلا را با گذاشتن بالش زیر آن بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
- ✚ مطابق دستور پزشک جهت کاهش درد از کمپرس گرم و مرطوب در اندام مبتلا استفاده نمایید.
- ✚ از ماساژ دادن و مالیدن منطقه مبتلا خودداری نمایید.
- ✚ جهت کنترل درد از مسکن خوراکی تجویز شده توسط پزشک برای شما استفاده می شود.
- ✚ مایعات کافی بنوشید و رژیم غذایی متعادل مصرف نمایید و برای پیشگیری از بیوست از میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی خود استفاده نمایید.
- ✚ زمانیکه در بستر استراحت می کنید مرتبا پهلو به پهلو شوی تا دچار زخم بستر نشوید.
- ✚ سرفه های موثر انجام داده و نفس های عمیق بکشید.

## توصیه های لازم برای خود مراقبتی پس از ترخیص:

- ✚ از فعالیت شدید خودداری کنید، فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید و در هنگام نشستن و استراحت پاهای خود را با استفاده از بالش بالا نگه دارید.

- + از روی هم قراردادن پاها و آویزان کردن آنها و از نشستن و ایستادن طولانی پرهیز نمایید.
- + بهتر است هر ۱ تا ۲ ساعت بمدت ۱۰ دقیقه راه بروید، از راه رفتن با قدم های محکم خودداری کنید.
- + زمانیکه نمی توانید راه بروید در تخت خود حرکات فعال و غیر فعال پاها را انجام دهید (به عقب خم کرده کف پاها)
- + در صورتی که برای شما جوراب واریسی تجویز شود، جورابها را صبح زود قبل از شروع ورم در پائتان ببوشید و شبها هنگام استراحت از پائتان خارج کنید. مراقب باشید قسمت انتهایی جوراب لوله نشود.
- + داروهای خود را طبق دستور مصرف نمایید و قبل از اتمام به پزشک مراجعه نمایید.
- + در تاریخ مشخص شده توسط پزشک جهت ویزیت بعدی مراجعه نمایید.
- + از مصرف سیگار، الکل، کافئین خودداری کنید.
- + لباسهای تنگ نبوشید.
- + اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش دهید
- + منعی برای استحمام وجود ندارد.
- + در صورت وجود درد و ورم در عضو مبتلا، کبودی و سفیدی عضلات، تنگی نفس، درد قفسه سینه، طپش قلب به بیمارستان یا پزشک خود مراجعه نمایید.
- + رژیم غذایی طبق روال قبل ادامه یابد.

### نکته :



مددجوی گرامی اگر با داروی **وارفارین** مرخص شده اید لازم است موارد ذیل را رعایت نمایید.

- ✓ عملکرد داروی وارفارین با آزمایش PT مشخص می شود بنابراین این آزمایش را در زمان تعیین شده توسط پزشک انجام دهید و نتیجه را به اطلاع پزشک برسانید.
- ✓ هرگونه خونریزی مثل: استفراغ خونی، خون در ادرار، مدفوع خونی یا سیاه رنگ، خونریزی از لثه، کبودی بدون علت در بدن، خونریزی از بینی و... را گزارش دهید.
- ✓ در صورت نیاز به اقدام دندان پزشکی یا جراحی و... پزشک خود را از مصرف این دارو مطلع نمایید.
- ✓ از مصرف داروهای ضد التهاب نظیر آسپرین، بروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن و... بدون مشورت پزشک خودداری نمایید.
- ✓ برای جلوگیری از خونریزی لثه از مسواک نرم استفاده کنید.
- ✓ به جای تیغ از ماشین ریش تراش استفاده نمایید.
- ✓ در رژیم غذایی خود مواد حاوی ویتامین K: سبزیجات برگ سبز مانند (اسفناج، کاهو، کلم بروکلی، گل کلم) و لبنیات، ماهی، جگر، جای سبز، سویا و شیر سویا و... را محدود نمایید.

منبع: قلب و عروق و گردش خون برونر و سودارت ویراست پانزدهم ۲۰۲۲- کتاب راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل ترجمه فاطمه علایی

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت زمستان ۱۴۰۲

تأیید کننده: دکتر مهریار شگری متخصص قلب و عروق

بازنگری بعدی زمستان ۱۴۰۳

جهت دسترسی به مطالب آموزشی بارکد را اسکن نمایید

