

ترومبوز وریدهای عمقی در اثر تشکیل لخته خون در یک سیاهرگ عمقی (معمولا پشت ساق پا یا جلوی ران) به وجود می آید.

عوامل افزایش دهنده خطر:

استراحت در بستر - چاقی - جراحی های اخیر (بخصوص جراحی مفصل ران و زانو) - زایمان در ۶ ماه گذشته - سرطان - شکستگی در لگن و پا - سابقه ی اختلالاتی چون نارسایی قلبی سکته مغزی - پلیسیتمی (افزایش غلظت خون) - استفاده از استروژن موجود در قرصهای ضد بارداری خوراکی یا برای جایگزینی پس از یائسگی - اختلالات خود ایمنی مانند لوپوس - وریدهای واریسی

علائم:

- ✓ ناحیه متورم در پا
- ✓ درد یا حساسیت در پا (بخصوص در زمان راه رفتن یا ایستادن احساس شود)
- ✓ افزایش گرما در ناحیه ای از پا که متورم یا دردناک است
- ✓ پوست قرمز یا رنگ پریده

تشخیصی:

- ❖ معاینه بالینی و شرح حال
- ❖ سونوگرافی رنگی عروق اندام تحتانی
- ❖ تست آزمایشگاهی

درمان:

- ✍ استراحت مطلق که مدت زمان آن به نظر پزشک معالج بستگی دارد
- ✍ درمان با ضد انعقاد های تزریقی و خوراکی مانند هپارین - کلوگزان - وارفارین می باشد.
- ✍ مصرف ضد انعقاد های خوراکی ممکن است به مدت ۶ ماه یا بیشتر لازم باشد.
- ✍ استفاده از جوراب واریس یا بانداژ کشی
- ✍ جهت کاهش درد از مسکن های تجویز شده توسط پزشک استفاده شود.



رژیم غذایی:

- ✍ دریافت مایعات را به حداقل ۸ تا ۶ لیوان در روز افزایش دهید
- ✍ استفاده از ملین ها همچون انجیر ، زرد آلو ، آلو و سبزیجات جهت جلوگیری از یبوست

✍ از مصرف غذاهای حاوی نمک و لبنیات پرچرب (کره ، سرشیر ، ماست و شیر پرچرب) و نارگیل خودداری شود

✍ مصرف ویتامین C (مرکبات ، گوجه فرنگی ، آناناس ، انواع کلسیم ها ، حبوبات) به طور منظم در برنامه غذایی توصیه می شود.

✍ با توجه به مصرف وارفارین در درمان ترومبوز ورید های عمقی از مصرف غذاهای حاوی ویتامین K (سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج ، کاهو و میوه جات سبز رنگ مثل خیار ، جگر ، دل و قلوه) با توجه به کاهش اثر وارفارین خودداری شود .

✍ نکته قابل توجه این است که با توجه به اینکه شما تقریبا روزانه این موتد غذایی را استفاده می کنید تاثیری در مقدار داروی مورد مصرف شما ندارد .

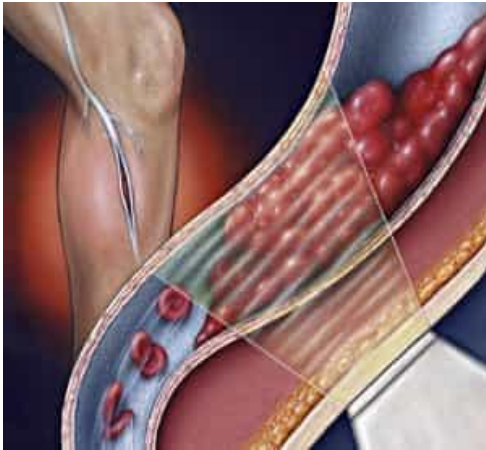
نکات آموزشی:

- ✍ وزن اضافی را کم کنید
- ✍ دارو ها هرگز خودسرانه قطع یا کم و زیاد نکنید
- ✍ دارو را نیم ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا مصرف نمایید
- ✍ در صورت افزایش فشار خون و عدم کنترل آن از خوردن قرص وارفارین جدا خودداری کنید و قبل از مصرف آن با پزشک معالج خود مشورت کنید



بیمارستان خصوصی بابل کلینیک

ترومبوز ورید عمقی



تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار و ارتقا سلامت

سایت بیمارستان:

www.babolclinic.com

درمان جراحی:

- قرار دادن یک فیلتر در یکی از سیاهرگ های بزرگ، برای پیشگیری از اینکه لخته وارد ریه شود
- بیرون کشیدن لخته



- ⊗ انجام تمرینات تنفسی مثل بادکردن بادکنک و تنفس عمیق توصیه می شود
- ⊗ از ایستادن یا نشستن طولانی مدت پرهیز شود
- ⊗ از توالف فرنگی استفاده شود
- ⊗ از استعمال دخانیات خودداری شود
- ⊗ از مصرف قرص های ضدبارداری اجتناب کنید
- ⊗ از پوشیدن لباس های تنگ و کمربند خودداری شود
- ⊗ آزمایشات خون **PT-INR** طبق دستور پزشک انجام شود
- ⊗ در صورت استفاده از جوراب واریس ، بدون تاخوردگی و چین خوردگی پوشیده شود. هنگام خواب جوراب را در آورید و قبل از برخاستن از بستر بیوشید. جوراب را حداقل ۲ بار در روز از پا خارج کنید و پوست پا را از نظر زخم و درد و تورم چک کنید.
- ⊗ ورزش های منظم مانند پیاده روی و شنا توصیه می شود
- ⊗ در صورت خونریزی از لثه ، خون در ادرار یا مدفوع ، خلط خونی ، کبودی پوست ، تهوع و استفراغ به پزشک مراجعه کنید
- ⊗ با قرار دادن ۲ بالشت زیر اندام مبتلا آن را بالاتر از سطح قلب قرار دهید