

## DVT

### ترومبوز وریدهای عمقی



بیماری است که طی آن یک لخته خون در یک ورید تشکیل می شود و ممکن است باعث انسداد نسبی یا کامل جریان خون شود یا رها شده و به ریه برسد. معمولاً ساق یا پائین شکم را درگیر می کند ولی گاهی سایر وریدهای بدن را نیز درگیر می کند.

### عوامل افزایش دهنده خطر:

- استراحت در بستر
- چاقی
- جراحی های اخیر ( به خصوص جراحی مفصل ران و زانو )
- زایمان در ۶ ماه گذشته
- سرطان
- شکستگی در لگن و پا
- سابقه خانوادگی ابتلا به DVT
- اختلالاتی چون نارسایی قلبی، سکته مغزی و پلی سیتمی ( افزایش غلظت خون )
- استفاده از استروژن موجود در قرص های ضد بارداری خوراکی یا برای جایگزینی پس از یائسگی ( این امر به

ویژه در صورت استفاده از استروژن همراه با سیگار کشیدن خطرناک است.

- اختلالات خود ایمنی مانند لوپوس
- وریدهای واریسی

### علائم شایع:

- ناحیه متورم در پا
- درد و حساسیت در ناحیه ای که لخته وجود دارد. معمولاً مچ پا، ساق یا ران.
- ورم می تواند به انگشتان پا نیز گسترش یابد.
- قرمزی ناحیه آسیب دیده.
- ناراحتی یا دردی که با راه رفتن ایجاد می شود و با استراحت بهبود نمی یابد.
- درد هنگام بلند کردن و خم کردن پا.
- گاهی اوقات تب.
- افزایش گرما در ناحیه ای از پا که متورم یا دردناک است

### پیشگیری:

- سیگار نکشید.
- در طول بیماری از استراحت های طولانی خودداری کنید.
- در مسافرت های طولانی چه با هواپیما یا اتومبیل حداقل هر ۱-۲ ساعت پاهای خود را حرکت دهید.
- از ایستادن یا نشستن های طولانی پرهیز کنید.
- در صورتی که ضرورت دارد برای مدت طولانی بایستید یا بنشینید از جوراب های کشی محکم که به عروق پا فشار وارد کرده و مانع از تجمع خون در پاها می شود استفاده کنید. ( استفاده از جوراب های ضد واریس )
- پیش از انجام هورمون درمانی ( استفاده از داروهای استروژن و ضدبارداری ) با پزشک خود مشورت کنید.

- پس از هرگونه اقدام جراحی یا در طی هرگونه بیماری زمین گیر کننده هر چه زودتر حرکت دادن اندام های تحتانی را شروع کنید.

### درمان غیر جراحی:

- استراحت و بالا آوردن اندام مبتلا ( عضو مبتلا را بیش از حد تکان ندهید، راه نروید )
- تجویز دارو های ضد انعقاد ( هپارین، وارفارین ) جهت جلوگیری از ایجاد لخته جدید و بزرگ شدن لخته قبلی
- تزریق داروهای حل کننده لخته ( استریپتوکیناز، اروکیناز )

### درمان جراحی

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

### در حین درمان در صورت بروز هر یک از علائم زیر

### به پزشک خود اطلاع دهید:

- درد قفسه سینه
- سرفه خونی
- مشکلات تنفسی
- غش و از دست دادن هوشیاری

### رژیم غذایی:

- مواد غذایی سرشار از پروتئین ترجیحاً پروتئین های گیاهی ( عدس، سویا، نان گندم، غلات، حبوبات، مغزها یا گردو و بادام ) مصرف نمایید.
- ویتامین B ( مخمر، شیر، گوشت، حبوبات ) استفاده کنید.
- مصرف ویتامین C ( مرکبات، توت فرنگی، تمشک، آناناس، گل کلم، گوجه فرنگی و ... ) تاکید می شود.
- روغن ماهی، دانه آفتاب گردان، کنجد، چای سبز نیز در رقیق کردن خون موثر هستند.



موسسه خدمات درمانی البرز  
بیمارستان تخصصی البرز

## پمفلت آموزشی ترومبوز ورید عمقی DVT

منبع: برونر سودارث

کد مدرک: PT/1052/ED/02

تدوین: واحد آموزش و ارتقاء سلامت - شهریور ۹۶

- کارت هویت پزشکی مبنی بر مصرف داروهای ضد انعقاد همیشه همراه داشته باشید.
- در صورت نیاز به ریش تراش، از ریش تراش برقی بجای تیغ استفاده شود.
- از مسواک نرم استفاده کنید.
- از انجام تزریقات عضلانی و زیر جلدی تا حد امکان اجتناب شود.
- در صورت نیاز به تزریقات، محل آن را به مدت ده دقیقه فشار دهید.
- در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پر چرب و سرشار از ویتامین K (کاهو، پیاز، اسفناج، سلغم، ماهی، جگر) را محدود نمایید زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد می کند.

### در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه

#### نمایید:

- خونریزی از بینی و لثه و خلط خونی
- وجود خون در ادرار
- مدفوع قرمز یا قیری رنگ
- خونریزی طولانی از محل های بریدگی
- خونریزی قاعدگی زیاد
- کبودی روی پوست
- تب و لرز خستگی
- زخم گلو
- تهوع و استفراغ
- ضعف، سردرد، سرگیجه

#### توصیه:

در هنگام بیماری، درمان را باجدیت پیگیری کنید و پس از آن اصول پیشگیری را رعایت فرمایید.

- از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت و لبنیات پرچربی، کره، سرشیر و نارگیل خودداری شود.

### در صورتی که از وارفارین و هپارین استفاده می

#### کنید:



- دارو ها را در زمان مشخص استفاده کنید.
- با شروع دارو ها تا ۲ هفته استراحت کنید.
- آزمایشات خون را مرتب و طبق دستور پزشک انجام دهید.
- تا رفع تمام علائم در بستر استراحت کنید.
- از جوراب های واریس، جوراب های کشی استفاده کنید.



- در صورت تنگی نفس یا درد قفسه سینه حتماً به پزشک مراجعه کنید. ممکن است لخته رها شده و به ریه رسیده باشد و جریان خون ریه را مسدود کرده باشد.

