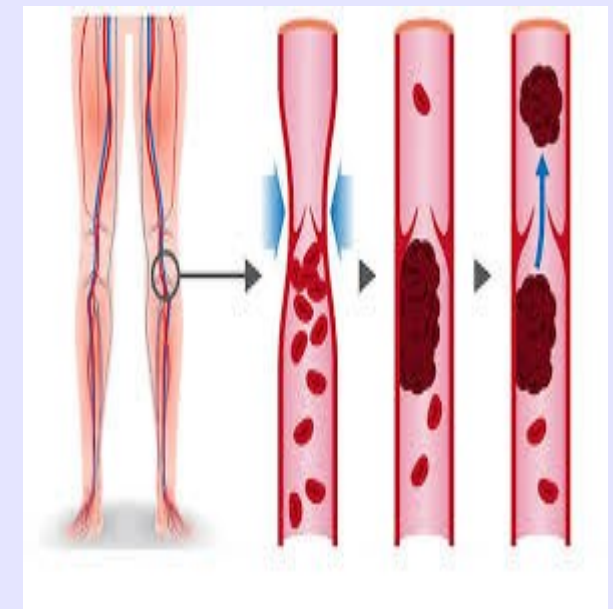


ترومبوز (ایجاد لخته) در سیاهرگ های تحتانی (DVT)



تهیه شده در واحد آموزش بیمارستان آسیا

ترومبوز وریدهای (سیاهرگ) عمقی (DVT):

بیمار گرامی هدف از ارائه ی این پمفلت آموزشی
آشنایی شما با بیماری تان ، علائم ، درمان و همچنین
چگونگی پیشگیری است تا از ابتلای مجدد
جلوگیری شود.

ایجاد لخته در سیاهرگ های عمقی چیست ؟

این بیماری در اثر تشکیل لخته خون در یک
سیاهرگ عمقی (معمولاً 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 خانوادگی ابتلا به DVT
- *اختلالاتی چون نارسایی قلبی ، سکتة 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 :

*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

درمان غیر جراحی :

*استراحت و بالا آوردن اندام مبتلا (عضو مبتلا را

بیش از حد تکان ندهید ، راه نروید).

*تجویز داروهای ضد انعقاد (هپارین ، وارفارین)

جهت جلوگیری از ایجاد لخته و بزرگ شدن لخته ی

قلبی

*تزریق داروهای حل کننده لخته در صورت

صلاحدید پزشک

*استفاده از جوراب های ضد واریس

درمان جراحی :

*قرار دادن یک فیلتر در یکی از سیاهرگ های

بزرگ ، برای پیشگیری از اینکه لخته وارد ریه شود.

*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**

***سایر علائم شدید .**

رژیم غذایی :

***مواد غذایی سرشار از پروتئین ترجیحا**

پروتئینهای گیاهی (عدس ، سویا ، نان گندم

، غلات ، حبوبات ، مغزها یا گردو و بادام)

مصرف نمایند .

***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 آفتابگردان ، کنجد ، چای**

سبز نیز در رقیق کردن خون موثر هستند .

****از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک ، گوشت و**

لبنیات پر چربی ، کره ، سرشیر و نارگیل خودداری

شود**

نکاتی در مورد داروهای ضد انعقاد (در صورتی

که از وارفارین و هپارین استفاده می کنید):

***در صورت نیاز به ریش تراش ، از ریش تراش برقی**

بجای تیغ استفاده شود .

***ازمسواک 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 پرچرب و**

سرشار از ویتامین K (کاهو ، پیاز ، اسفناج ، شلغم

، ماهی و جگر) را محدود نمائید زیرا در جذب

وارفارین تداخل ایجاد می کند .

***کارت هویت پزشکی مبنی بر مصرف داروی ضد انعقاد**

همیشه همراه داشته باشید .



در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک

مراجعه نمائید :

خونریزی از 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 و خستگی ، زخم

گلو ، تهوع و استفراغ

پیشگیری از ایجاد لخته در وریدهای عمقی :

***از ایستادن یا نشستن طولانی پرهیز شود.**

***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 عروق پاها می شود استفاده کنید .

***پیش از انجام هورمون درمانی (استفاده از**

داروهای استروژن و ضد بارداری) با پزشک

خود مشورت کنید.

***پس از هر گونه اقدام جراحی یا در طی هرگونه**

بیماری زمین گیر کننده هر چه زودتر حرکت

دادن اندام های تحتانی را شروع کنید.

***در مسافرت های طولانی با اتومبیل یا هواپیما ،**

حداقل هر ۱-۲ ساعت ، پاهای خود را حرکت

دهید .

***سیگار نکشید .**

توصیه آخر:

در هنگام بیماری،درمان رابا جدیت پیگیری کنید