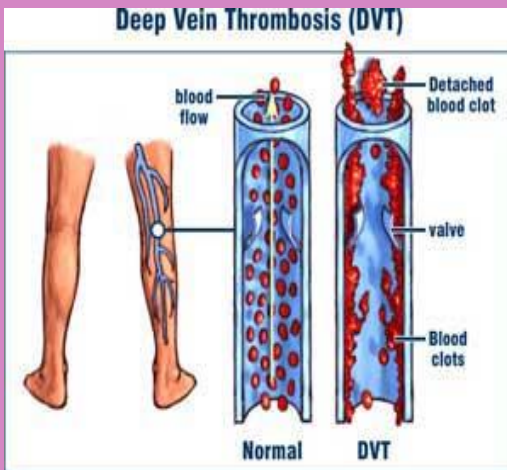




## ترومبوز وریدهای عمقی



## واحد آموزش

تابستان ۱۳۹۳ - قم

### 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.

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

### توصیه های لازم:

- داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخص ( مثلاً بین ۸ تا ۹ صبح) مصرف کنید.

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

- بروز علائمی از قبیل ضعف، سردرد، سرگیجه، درد شدید معده، ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ، خونریزی از بینی و لثه، مدفوع سیاه رنگ، عدم توقف خونریزی از بریدگی ها و زخم ها را گزارش کنید.

- در صورتی که اخیراً تحت درمان ترومبوز وریدهای عمقی قرار گرفته اید، پاهای خود را ماساژ ندهید چون احتمال کنده شدن لخته و حرکت به سمت اندام های اصلی مثل مغز، قلب، ریه و... وجود دارد.

- آزمایشات خود را منظم و طبق موعد مقرر انجام دهید.

- مدت زمان استراحت با توجه به محل ترومبوز و وسعت آن بین ۵ تا ۷ روز میباشد

### راههای تشخیص:

## عوامل تاثیر گذار:

### - افزایش دمای پا

### معاینه توسط پزشک

- ✓ زمانی که به مدت طولانی در حالت نشسته قرار میگیرید (پروازهای طولانی مدت)
- ✓ صدمات مثل شکستگی های لگن و ران
- ✓ جراحی های بزرگ مثل جراحی های استخوان و مفاصل
- ✓ محدودیت حرکتی یا ناتوانی در راه رفتن به دلیل بیماری و یا هرگونه مشکل سلامتی
- ✓ برخی از داروها از جمله قرصهای ضد بارداری

- تورم یک طرفه عضله پشت ساق پا، قوزک، مچ پا،

- تب خفیف و درد در پاها

- التهاب و قرمزی و برجسته شدن رگهای سطحی پا

در صورت حرکت، لخته به سمت سرخرگهای ریه حرکت میکند که همراه با علائمی نظیر: تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرفه خونی میباشد

ترومبوز وریدهای عمقی زمانی رخ می دهد که خون در سطح لایه های داخلی وریدهای (سیاهرگها) عمقی لخته می شود. معمولا 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 یا مرگ شود.

### انجام آزمایشات تخصصی

### سونوگرافی داپلر

### درمان:

تجویز داروهای ضد انعقاد خون مانند: هپارین، کلوگزان، وارفارین که حتما باید تحت نظارت پزشک و تیم درمان استفاده شود.

### نکات قابل توجه:

- پس از شروع درمان با داروهای ضد انعقاد، توصیه می شود به مدت حداقل ۲ هفته استراحت داشته باشید زیرا زمانی که داروها تجویز می شوند خطر تکه تکه شدن لخته و حرکت آنها به نقاط مختلف بدن وجود دارد.

تقریبا نیمی از بیماران تا زمانی که رگ های اصلی و بزرگ مسدود نشود هیچ علامتی ندارند. در این موقع علائم به شرح زیر می باشد: