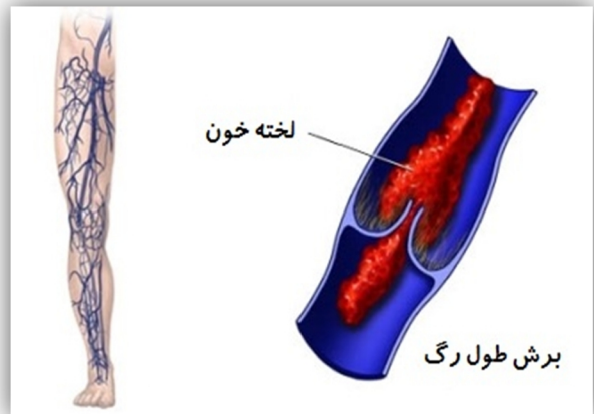


### ❖ شرح بیماری

- ✓ ترومبوفلیت عبارت است از التهاب و وجود لخته‌های خون در یک ورید یا سیاهرگ (معمولاً اندام‌های تحتانی) که به‌طور اولیه ناشی از عفونت یا آسیب است. ترومبوفلیت به دو صورت بروز می‌کند:
  - ۱- ترومبوفلیت سطحی ۲- ترومبوفلیت عمقی.
- ✓ ترومبوفلیت در وریدهای پا ایجاد می‌شود و ندرتاً ممکن است در وریدهای بازو یا گردن ایجاد شود. ترومبوفلیت‌های سطحی در وریدهایی ایجاد می‌شوند که تنها در زیر پوست قابل رویت هستند. ترومبوز وریدهای عمقی یا بسیار خطرناک‌تر از ترومبوفلیت‌های سطحی است. افراد نمی‌توانند ترومبوفلیت عمقی را ببینند یا آن را احساس کنند.



- ✓ آسیب به غشای پوشاننده ورید در اثر ضربه
- ✓ تزریق داخل وریدی
- ✓ گسترش یک سرطان خونی بدخیم
- ✓ بی‌حرکی بعد از جراحی
- ✓ اقامت طولانی در بستر یا نشستن طولانی
- ✓ مصرف سیگار
- ✓ چاقی
- ✓ وریدهای واریسی
- ✓ سوختگی
- ✓ عفونت
- ✓ بارداری و یا زایمان
- ✓ اختلالات عروق خونی
- ✓ قرص‌های ضدبارداری خوراکی یا درمان با استروژن

- ✓ سکنه و یا سایر بیماری‌هایی که سبب بی‌حرکی می‌شوند
- ✓ وجود اختلالات انعقادی در تاریخچه خانوادگی
- ✓ وجود کتتر یا لوله در ورید مرکزی برای تزریق دارو یا دیالیز

### ❖ علائم و نشانه‌ها شایع

- ✓ طنابی شدن وریدهای سطحی ناحیه مبتلا
- ✓ قرمزی ناحیه
- ✓ حساسیت به لمس
- ✓ درد در ناحیه مبتلا
- ✓ گاهی اوقات تب

### ❖ عوارض احتمالی

- ✓ ممکن است منجر به ترومبوز وریدی عمقی (لخته در وریدهای عمقی) گردد.
- ✓ آمبولی ریه که نوعی بیماری کشنده است، نتیجه ترومبوز وریدهای عمقی است که به دنبال تشکیل لخته در عروق و حرکت آن به طرف ریه‌ها ایجاد می‌شود. این لخته خونی سبب مسدود شدن جریان خون ریوی شده اکسیژن‌رسانی به بافت‌های بدن کاهش پیدا می‌کند.
- ✓ اگر عفونتی در بدن وجود داشته باشد و درمان نشود، می‌تواند منجر به مسمومیت خون شود.

### ❖ تشخیص

- ✓ تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق بیمار صورت می‌پذیرد. در صورت نیاز از دیگر روش‌های تشخیصی از جمله موارد زیر استفاده می‌شود:
  - ✓ سی‌تی‌اسکن
  - ✓ ام آر آی برای مشاهده عروق خونی
  - ✓ آزمایش خون
  - ✓ ونوگرافی (استفاده از تزریق ماده حاجب برای مشاهده رگ‌ها)

### ❖ درمان

- ✓ درمان معمولاً شامل استراحت و بالا بردن پاها
- ✓ استفاده از کمپرس آب گرم روی محل

استراحت کنید. به مدت طولانی ننشینید و نایستید و پاها را روی هم نگذارید.

## ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم ترومبوفلیت سطحی را داشته باشید .
- ✓ اگر در طول درمان موارد زیر رخ دهند:
- ✓ تب ۳۸/۹ درجه سانتیگراد یا بالاتر، درد غیرقابل تحمل
- ✓ سرفه خونی، تنگی نفس، درد قفسه سینه، تورم ساق یا پا
- ✓ اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید.
- ✓ اگر در زمان درمان با داروها عوارض جانبی ایجاد شود.

- ✓ درمان‌های دارویی از جمله آسپرین برای کاهش درد و التهاب. البته افرادی که از وارفارین استفاده می‌کنند، قبل از مصرف آسپرین حتماً باید با پزشک خود مشورت کنند زیرا آسپرین خود رقیق کننده خون می‌باشد.
- ✓ پوشیدن جوراب‌های کشی یا استفاده از بانداژ کشی
- ✓ آنتی‌بیوتیک‌ها در صورت شک به عفونت باکتریایی
- ✓ استفاده از پمادهای موضعی در صورت وجود خارش
- ✓ استفاده از درمان ضد انعقاد (رقیق کننده‌های خون) مانند هپارین تزریقی و یا وارفارین خوراکی به مدت طولانی.

## ❖ رژیم غذایی

- ✓ در صورت مصرف وارفارین (رقیق کننده خون) مواد غذایی حاوی ویتامین ک مانند سبزیجات با برگ‌های سبز تیره و روغن کانولا را با احتیاط و با مشورت پزشک خود مصرف کنید.
- ✓ از یک رژیم غذایی کم چرب پیروی کنید. چربی منجر به اختلال جریان طبیعی گردش خون شده و احتمال ایجاد لخته‌های خونی را افزایش می‌دهد.
- ✓ از یک رژیم غذایی پر فیبر شامل سبزیجات، میوه‌جات، ماهی، آجیل و غلات استفاده کنید.
- ✓ افزایش مصرف انواع توت‌ها، شاه توت، گیلاس و زغال اخته، که حاوی مواد شیمیایی - پروآنتوسیانیدین و آنتوسیانین - که منجر به بهبود عملکرد رگ می‌شود.
- ✓ افزایش مصرف زنجبیل، سیر، پیاز و فلفل که مانع از تشکیل لخته به علت خواص رقیق کننده خون است.
- ✓ افزایش مصرف فولیک اسید، ویتامین ب۶، ب۱۲، ث، ای و ب کمپلکس منجر به افزایش عملکرد رگ‌ها می‌شود.

## ❖ فعالیت

- ✓ استراحت در بستر به همراه بالا بردن اندام آسیب دیده ممکن است به مدت ۱-۲ روز مؤثر باشد.
- ✓ در بیشتر اوقات، پاها، مچ پاها و ساق‌ها را حرکت دهید. وقتی التهاب شروع به فروکش کردن کند، به آهستگی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی را از سر بگیرید در بیشتر مواقع