



## آموزشهای خود مراقبتی به بیمار و خانواده

### لخته رگهای عمقی بدن (DVT)



www.shlenjan.mui.ac.ir  
شماره تماس: 03152237326  
واحدا آموزش به بیمار 2209

کد پمفلت Sh.L/EP/033/CI

## اقدامات در منزل :

- 1- داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخص (مثلا بین 8 تا 9صبح) مصرف کنید
  - 2- دست بندی تهیه کنید که لیست داروهای مصرفی شما بر روی آن موجود باشد
  - 3- قبل از مصرف هر داروی جدید شیمیایی و حتی گیاهی، پزشک خود را مطلع کنید به این دلیل که داروهای زیادی وجود دارند که با عمل داروهای ضد انعقاد تداخل می کنند
  - 4- در صورتی که وارفارین مصرف می کنید از خوردن غذاهای حاوی ویتامین ک (سبزیجات برگ سبز تیره مثل اسفناج و کاهو) خودداری کنید
  - 5- 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
  - 6- در صورتی که اخیرا تحت درمان ترومبوز وریدهای عمقی قرار گرفته اید، پاهای خود را ماساژ ندهید چون باعث سست شدن لخته می شود
  - 7- قبل از انجام هرگونه اقدام پزشکی یا دندانپزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید
  - 8- آزمایشات خون را به صورت منظم و طبق موعد مقرر انجام دهید
  - 9- در طول بیماری ها، از استراحت طولانی در بستر خودداری کنید. پس از هرگونه اقدام جراحی یا در طی هرگونه بیماری، هرچه زودتر حرکت دادن اندامهای تحتانی (پاها) را شروع کنید
  - 10- در مسافرت های طولانی یا اتومبیل یا هواپیما، حداقل هر 2-1 ساعت، پاهای خود را حرکت دهید.
  - 11- در مسافرت های طولانی یا کارهایی که لازم است به مدت زیادی سرپا بایستید جوراب ضد واریس بپوشید.
- منابع : سوزان س.اسملتر، برندا جی. بر؛ درس نامه پرستاری برونر و سودارت 2016. قلب و عروق و خون. ترجمه حلیمه امینی و همکاران؛ ویرایش صدیقه سالمی. تهران: سالمی
- [www.uptodate.com](http://www.uptodate.com)

## درمان :

تجویز داروهای ضد انعقاد (رقیق کننده های خون) مانند هپارین، کلوگزان و وارفارین : تجویز این داروها باید با احتیاط و تحت نظارت تیم درمان صورت گیرد. در مدتی که داروهای ضد انعقاد تجویز می شود به منظور بررسی اثر دارو، آزمایشات خون (PTT، INR و پلاکت) به صورت منظم انجام می شود.

پس از شروع درمان با داروهای ضد انعقاد، توصیه می شود به مدت حداقل 2 هفته استراحت داشته باشید که این ممکن است عجیب به نظر آید زیرا بی حرکتی یکی از عوامل ایجاد لخته است اما نکته اینجاست که زمانی که داروها تجویز می شوند خطر تکه تکه شدن لخته و حرکت آنها به نقاط مختلف بدن وجود دارد و می تواند باعث انسداد رگهای اصلی و اختلال در خونرسانی شود بنابراین به شما توصیه می شود در طول درمان استراحت داشته باشید و پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید (در چند روز اول درمان و تا زمانی که آزمایشات نشان دهنده عملکرد مطلوب داروها باشد، ترجیحا استراحت مطلق توصیه می شود)

پس از گذراندن دوره حاد و زمانی که شروع به راه رفتن می کنید، پوشیدن جورابهای واریس به منظور بهبود بازگشت خون وریدی و کاهش التهاب توصیه می شود. رعایت نحوه صحیح استفاده از جورابهای الاستیک برای رسیدن به هدف مورد نظر الزامی است که توسط پرستاران به شما آموزش داده خواهد شد

به منظور برطرف شدن درد داروهای مسکن تجویز می شود.

مدت زمان استراحت با توجه به وسعت و محل ترومبوز بین 5-7 روز بعد از تشخیص است در زمان استراحت پاها را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

پس از اتمام دوره استراحت، توصیه می شود که راه رفتن را آغاز کنید و از ایستادن و نشستن های طولانی مدت (بیش از 2 ساعت) پرهیز کنید.

## علل به وجود آورنده ترومبوز چیست؟

- تجمع خون در ورید که مکانیسم‌های لخته‌کننده خون را تحریک می‌کند.
- تجمع خون ممکن است پس از استراحت طولانی در بستر به دنبال جراحی یا در اثر بیماری ناتوان‌کننده مثل حمله قلبی، سکته مغزی یا شکستگی استخوان رخ دهد.

## عوامل تشدید کننده بیماری چه هستند؟

- زمانی که به مدت طولانی در حالت نشسته قرار می‌گیرید مثل پروازهای هوایی طولانی مدت (بیشتر از 4 ساعت)
- 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
- بیماریها از جمله برخی سرطانها، بیماریهای قلبی و واریس
- برخی از داروها از جمله قرصهای پیشگیری از بارداری
- سیگار کشیدن
- چاقی
- حاملگی

## روشهای تشخیصی :

- معاینه - آزمایش خون سونوگرافی رنگی و سی تی اسکن (وضعیت خونرسانی به ریه را بررسی می‌کند)

## علائم شایع لخته خون متحرک در عروق چیست؟

- تقریباً تا زمانی که رگ های بزرگ و اصلی مسدود نشود، هیچ علامتی ندارند در این موقعیت علائم به شرح زیر می باشد:
- × افزایش دمای پا و تب خفیف
- × درد در پاها و حساسیت به لمس
- × تورم یک طرفه عضله پشت ساق یا، قوزک، ران و از قوزک به پایین
- × التهاب و قرمزی برجسته شدن رگ های سطحی پا
- × ناراحتی یا درد در راه رفتن که با استراحت بهبود نمی‌یابد.
- × در صورت حرکت لخته به سمت سرخرگ های ریه و انسداد آنها، علائمی مثل تنگی نفس، درد قفسه سینه و سرفه خونی نیز بروز می نماید که گاهی جزء اولین علائم است



## لخته سیاهرگهای عمقی چیست؟

- لخته ( ترومبوز ) ورید عمقی عبارت است از اختلالی که طی آن یک لخته خون در یک ورید تشکیل می‌شود و ممکن است باعث بسته شدن نسبی یا کامل جریان خون شود و یا رها شده و به ریه و مغز برود. این حالت متفاوت از لخته‌های موجود در وریدهای سطحی (واریس) است که در آن به ندرت لخته‌ها رها می‌شوند.
- معمولاً ساق پا یا پایین شکم را درگیر می‌کند ولی گاهی سایر وریدهای بدن را مبتلا می‌کند.

## Deep Vein Thrombosis (DVT)

