



به نام اوکه هم درد است و هم درمان

پیشگیری از تشکیل لخته در وریدهای اندام های

تحتانی

ترومبو امبولی وریدی

DVT



شماره تلفن تماس : 03433321991

شماره دورنگار : 03433312145

آدرس: میدان خواجه، بلوار 22 بهمن چهارراه شعبانیه

کدسند: NO-BR-55

تهیه و تدوین: پونه نعمتی پور کرمانی - واحد آموزش

تأیید کننده علمی: دکتر محمد بقائی

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

ایجاد لخته در سیاهرگ های عمقی چیست؟

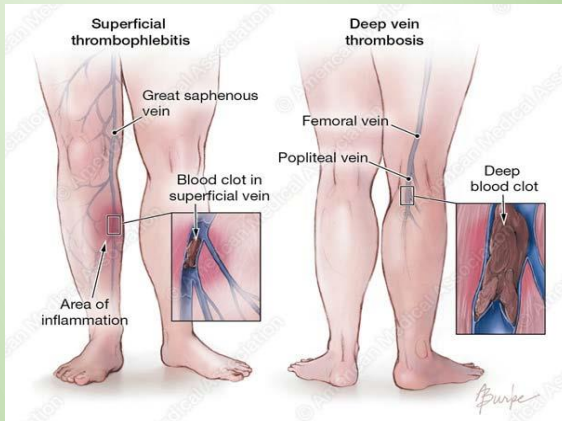
این بیماری در اثر تشکیل لخته خون در یک سیاهرگ عمقی معمولاً پشت ساق پا یا جلوی ران به وجود می آید.

عوامل افزایش دهنده خطر :

- استراحت در بستر به مدت طولانی
- چاقی و افزایش وزن
- جراحی های اخیر (بخصوص جراحی مفصل ران و زانو)
- زایمان در شش ماه گذشته
- سرطان بویژه سرطانهای دستگاه گوارش
- شکستگی در لگن و پا
- سابقه خانوادگی ابتلا به DVT
- اختلالاتی چون نارسایی قلبی، سکتة مغزی
- پلی سیتمی (افزایش غلظت خون) که در افراد سیگاری بیشتر است.
- استفاده از قرصهای ضد بارداری خوراکی یا درمانهای هورمونی جایگزینی پس از یائسگی (این به امر ویژه در صورت استفاده از استروژن همراه با سیگار کشیدن خطرناک است).
- اختلالات خود ایمنی مانند لوپوس
- وریدهای واریسی
- جراحی های وسیع شکمی
- سن (خصوصاً بالای 60 سال)

علایم:

- تورم در ساق پا
- درد یا حساسیت در ساق پا (بخصوص در زمان راه رفتن یا ایستادن) احساس شود.
- افزایش گرما در ناحیه ای از پا که متورم یا دردناک است.
- قرمزی و التهاب و گرمای ناحیه



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 جدید و بزرگ شدن لخته قبلی.
- تزریق داروهای حل کننده لخته (استرپتوکیناز، اروکیناز)
- استفاده از جورابه های ضد واریس

درمان جراحی:

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

نکاتی در مورد مصرف ضد انعقادها:

بیمار عزیزی که از داروهای ضد انعقاد استفاده می کنید:
نکات ذیل را بخاطر بسپارید:

- تا حد امکان جهت شیو از ماشین ریش تراش استفاده کنید.
- مسواک نرم استفاده کنید.
- از تزییقات عضلانی و زیر جلدی تا حد امکان خودداری کنید.
- در صورت نیاز به انجام تزییقات محل را 10 دقیقه فشار دهید.
- در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پرچرب، و سرشار از ویتامین K (کاهو، پیاز، اسفناج، شلغم، ماهی) را محدود کنید زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد می کند.



با آرزوی بهبودی شما بیمار عزیز

منابع: بیماریهای داخلی و جراحی برون و سودارت 2018

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

پیشگیری از ایجاد لخته در وریدهای عمقی (DVT)

- پرهیز از نشستن و ایستادن طولانی مدت
- استفاده از جوراب واریس خصوصا در افرادی که مدت طولانی می ایستند.
- بالاتر قرار دادن اندام جهت جلوگیری از تورم
- مصرف آب به صورت روزانه و پرهیز از مصرف الکل
- پرهیز از سیگار کشیدن
- در مسافرت های طولانی حداقل هر یک یا دو ساعت پای خود را حرکت دهید.
- قبل از شروع داروهای هورمونی با پزشک خود مشورت کنید.
- انجام ورزشهای اندام تحتانی در صورتی مجبور به نشستن های طولانی هستید (خم و راست کردن انگشتان پا، حرکت مرتب میچ پا، انقباض عضلات ساق پا).
- مصرف داروهای ضد انعقاد مطابق دستور پزشک
- در صورت انجام جراحی هر چه سریعتر از تخت خارج شوید و در غیر این صورت باز و بسته کردن انگشتان پا و انقباض عضله ساق پا را در تخت انجام دهید.



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، گردو و بادام) را مصرف نمائید.
- ویتامین B (مخمر، سیر، گوشت، حبوبات) استفاده نمائید.
- ویتامین سی (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، لبنیات پرچرب، کره، سرشیر و نارگیل خودداری شود.

