

ترمبوز سیاهرگ عمقی پا (DVT) چیست؟

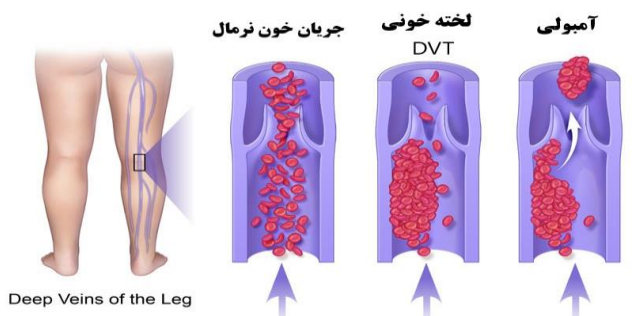
لخته خونی که سیاهرگ های ساق پا، ران یا لگن را به طور نسبی یا کامل مسدود می کند.

DVT مانع از بازگشت خون به قلب می شود. در نتیجه گردش خون در پا مسدود می شود که منجر به درد و تورم می شود.

علائم DVT:



اگر لخته خونی از سیاهرگ پا کنده شده و به سمت قلب و شریان ریوی حرکت کند و شریان ریه را مسدود نماید، بیماری خطرناکی به نام **آمبولی ریه** ایجاد می شود که با درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرفه و خلط خونی همراه است.



علل ایجاد ترمبوز ورید عمقی چیست؟



DVT چگونه تشخیص داده می شود؟

با انجام معاینات بالینی، نوع علائم و شدت آن و بررسی سوابق بیمار، از روش های مختلفی مانند سونوگرافی کالر داپلر، آزمایش خون دی دایمر و آنژیوگرافی، ام آر ای و سی تی اسکن (تومبوز در شکم، لگن و قفسه سینه) استفاده می شود.

ترمبوز ورید عمقی چگونه درمان می شود؟

درمان اصلی استفاده از داروی ضد انعقاد (ضد تشکیل لخته) است که از تشکیل مجدد لخته و احتمال آمبولی ریه (گیرکردن لخته در سرخرگ های ریه) پیشگیری می کند. درمان اولیه با بستری در بیمارستان و دریافت داروی ضد انعقاد تزریقی زود اثر است. سپس طبق نظر پزشک داروی ضد انعقاد خوراکی شروع می شود. همچنین ممکن است طب نظر پزشک از جراحی آنژیوپلاستی و بالون برای باز کردن رگ استفاده شود.

رژیم غذایی مناسب بیمار چیست؟

مواد غذایی سرشار از پروتئین، با ترجیح پروتئین گیاهی مانند عدس، سویا، نان، غلات، حبوبات، مغز گردو و بادام، مصرف شود. جهت دریافت ویتامین B از شیر، گوشت، حبوبات و تخم مرغ استفاده کنید. بر مصرف ویتامین C مانند مرکبات، اسفناج، تمشک، آناناس، گل کلم، گوجه فرنگی، انواع فلفل، اویشن و جعفری تازه و... تاکید می شود. روغن ماهی، دانه آفتابگردان، کنجد، چای سبز نیز در رقیق کردن خون موثر هستند. از مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت و لبنیات پرچرب، کره، سرشیر و نارگیل خودداری شود.

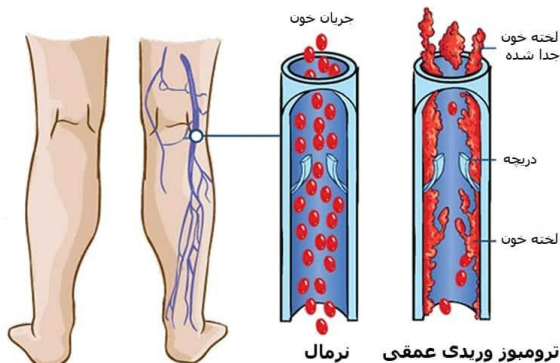


دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان ولیعصر (عج) شهرستان بردسکن

لخته در سیاهرگ عمقی (DVT) چیست؟

(ویژه بیمار و خانواده)



شماره تماس: 051 55422401 - داخلی 151

تاریخ تهیه: 1401 - تاریخ بازنگری: 1404

شماره سند: EDU/230/1401 /DVT

واحد آموزش سلامت و واحد ایمنی بیمار

*در هنگام استراحت در بستر، اندام مبتلا به ترومبوز ورید عمقی بالاتر از سطح بدن قرار گیرد و همچنین می توانید از کمپرس گرم و مرطوب جهت اندام مبتلا استفاده نمایید.

*طبق دستور پزشک در صورت نیاز از مسکن ساده مانند استامینوفن استفاده نمایید.

*به دلیل مصرف داروی ضد لخته از جمله وارفارین احتمال خونریزی وجود دارد، لذا از مسواک نرم استفاده کنید و در صورت ادامه خونریزی در غشای مخاطی بیش از 10 دقیقه و خونریزی از بینی، ادرار خونی، مدفوع تیره، سردرد مقاوم، کاهش سطح هوشیاری و درد شدید شکم حتما به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

در چه صورتی به پزشک مراجعه کنید؟

* درد و ورم پاها، بی قراری و تنگی نفس شدید

* افزایش ضربان قلب، سرفه و خلط خونی

منبع:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>

مراقبت های پس از ترخیص:

*اگر پزشک به شما اجازه راه رفتن داد، با دستور پزشک از جوراب کشی استفاده کنید و حداقل به مدت 10 دقیقه هر یک یا دو ساعت راه بروید.

*از مصرف سیگار پرهیزید و در صورت داشتن اضافه وزن، وزن خود را کاهش دهید.

*پاهای خود را روی هم قرار ندهید و از نشستن و ایستادن طولانی مدت خودداری کنید.

* از آویزان کردن پاها، زمانی که کنار تخت نشسته اید، پرهیزید.

*از ماساژ و مالش عضلات ساق پا خودداری کنید، چون احتمال کنده شدن لخته و حرکت آن در جریان خون و خطر مرگ وجود دارد.

*در صورت مصرف داروهای ضد انعقاد (ضد لخته) داروها را طبق دستور پزشک در ساعت مشخص و به موقع مصرف کنید.



بیاده روی روزانه با بهبود گردش خون پا، در پیشگیری از DVT مؤثر است.
آموزش سلامت