



آموزش ترخیص در بیماران با ترومبوز وریدی

سایت: www.rhc.ac.ir

DVT ترومبوز ورید عمقی

ترومبوز به معنای لخته شدن خون در عروق بدن است. ایجاد لخته در یک یا چند سیاهرگ عمقی بویژه در پا DVT یا ترومبوز وریدهای عمقی گفته می شود. DVT که معمولاً با علائمی مانند ورم پا، درد در پا، احساس گرمی در پا، حساسیت در لمس، قرمزی یا کبودی در پا و در مواردی حتی بی علامت، همراه می باشد.

PTE ترومبو امبولی شریان ریوی

ورود لخته در شریان ریوی PTE یا آمبولی ریه گفته می شود. PTE معمولاً با علائم جدی تر و تهدید کننده حیات مانند کوتاهی تنفس ناگهانی، احساس اضطراب، احساس سبکی در سر، سنکوپ، ضربان نامنظم یا افزایش ضربان قلب، سرفه، خلط خونی، درد تیز در قفسه سینه که با تنفس تشدید می شود، همراه است.

عوامل موثر در ایجاد لخته وریدی عمقی

کاهش جریان خون مثل بی حرکتی در اندام ها، مسافت طولانی، صدمه به دیواره رگ، ضربه به اندام ها، شکستگی های استخوانی، افزایش انعقاد پذیری خونی (افرادی که به طور ناگهانی داروهای ضد انعقادی خود را قطع می کنند). استفاده از داروهای ضد بارداری و هورمونی، استعمال دخانیات، ژنتیک، سابقه فامیلی، چاقی، ابتلا به بیماریهای خاص (سرطانهایی پیشرفته، کووید ۱۹ و ...)

درمان دارویی

اساس درمان بیماریهای ترومبوز وریدی بر پایه استفاده از داروهای ضد انعقاد خون تزریقی نظیر(هپارین، انوکساپارین) و خوراکی(اکسپاین و.....) است. طی روزهای بستری طبق صلاحدید پزشک شما معمولاً یک یا تعداد بیشتری از این داروها به صورت تزریقی و خوراکی را دریافت میکنید. بعد از ترخیص این داروها صورت خوراکی طبق دستور پزشک برای شما ادامه می یابد. داروهای شما طبق آخرین نسخه پزشک هنگام ترخیص مشخص می شود. اگر دوز این داروها بیش از حد نیاز بدن هر فرد باشد، ممکن است فرد را در معرض خطر خونریزی (خون ریزی گوارشی و.....) و مشکلات جدی و تهدیدکننده حیات قرار دهد. وارفارین یکی از این داروی ضد انعقاد خوراکی است که توانایی بدن را برای ساختن لخته خونی کم می کند و عملکرد این دارو در بدن ثابت نیست و عملکرد آن توسط آزمایش PT سنجیده و دوز دارو با نظر پزشک تنظیم می شود. حتماً دفترچه وارفارین را دریافت و مطالعه و رعایت کنید. در صورت داشتن درد از استامینوفن به تعداد محدود استفاده کنید. برخی مسکنها مانند ایبوپروفن و ناپروکسن به علت تداخل با داروهای ضد انعقادی بهتر است استفاده نشود.

در مراجعه به دندان پزشک یا هر نوع جراحی دیگری حتماً باید پزشک خود را از مصرف داروهای رقیق کننده خون مطلع کنید.

پوست پای خود را از نظر هرگونه تغییر شکل یا زخم تا زمان بهبود کامل بررسی کنید.

تغذیه: در صورت مصرف قرص وارفارین، در مورد انتخاب میوه و سبزی ها توجه شود که از منابع غذایی که حاوی مقادیر کم یا متوسط ویتامین کا هستند استفاده شود.

فعالیت: پیاده روی منظم و نرمش در پاها بعد از بهبود ورم و درد ضروری است. در مورد برگشت به کار با توجه به نوع شغل و شروع رانندگی های طولانی با پزشک خود مشورت کنید.

فعالیت جنسی: چنانچه احتمال مشکل قلبی برای شما مطرح نبود روابط جنسی بعد از بهبود بلا مانع می باشد.

پیشگیری از تشکیل مجدد لخته

کنترل وزن مناسب، از نشستن و ایستادن به مدت طولانی که بازگشت خون را به قلب مختل می کند خودداری کنید.

استفاده از جورابه های واریس، این جورابها ویژگی خاصی دارند و حتماً طبق نسخه پزشک تهیه شود. جوراب واریس را بعد از برخاستن از بستر قبل از شروع راه رفتن روزانه در حال دراز کشیده بپوشید. طی روز که حالت ایستاده دارید باید جوراب را پوشیده باشید و شبها قبل از خواب از پا در بیاورید. ممکن است بالا قرار دادن پاها از سطح بدن به کاهش درد و تورم شما کمک کند.

در صورت بروز مشکلات یا موارد هشدار دهنده زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

علائم غیر معمول: خونریزیهای طولانی از بینی، سر درد شدید ناگهانی، وجود خون در ادرار یا مدفوع، سیاه شدن رنگ مدفوع، وجود خون در خلط، درد شدید شکمی، تورم و کبود شدگی در بافت نرم و مفاصل

علائم هشدار دهنده: کوتاهی تنفس ناگهانی، احساس اضطراب، احساس سبکی در سر، سنکوپ، کاهش سطح هشیاری، ضربان نامنظم یا افزایش ضربان قلب، سرفه، خلط خونی، درد تیز در قفسه سینه که با تنفس تشدید می شود. بعد از بروز این علائم حتماً با پزشک خود مشورت کنید

نوبت بعدی مراجعه به پزشک: پس از ترخیص توسط پزشک فوق تخصص قلب و عروق خود ویزیت خواهید شد که قبل از ترخیص برگه نوبت دهی توسط منشی به شما داده خواهد شد و از پذیرش حتماً نوبت بعدی گرفته شود. بعد از ترخیص و گرفتن داروهای خود بهتر است آنها را با پرستار خود چک کرده و از او بخواهید در جدول زیر داروهای و دوز مصرفی مختص شما را علامت دار کند.

جدول اطلاعات کلی مربوط به داروها:

ردیف	نام دارو	دوز دارو	اثر درمانی	نکات آموزشی
۱	وارفارین Warfarin	1-5 Mg	ضد انعقاد خون	حتما آزمایش PT را طبق دستور پزشک انجام دهید. هرگز از مقدار توصیه شده بیشتر و یا کمتر مصرف نکنید. دارو را هر روز در ساعت معینی مصرف کنید. در صورت خونریزی شدید لثه - بینی یا خون مردگی در بدن برای مشورت به پزشک مراجعه کنید. تمام داروهای ضد انعقاد قبل از انجام انواع خاصی از جراحی باید قطع شوند و داروی تزریقی در زمان بستری شروع می شود، زمان مصرف مجدد آن به نظر پزشک بستگی دارد.
۲	آپیکسابان Apixaban	2/5 -5 Mg	ضد انعقاد نسل جدید (برای درمان یا پیشگیری بیماری های ترومبوآمبولیک استفاده می شود)	برای اثر بخشی بهتر، دوزی را فراموش نکنید و حتی با وجود احساس خوب شدن مصرف دارو را طبق دستور پزشک ادامه دهید. قبل از تمام شدن دارو آن را تهیه کنید. این دارو احتمال بروز خونریزی وجود دارد، از آسیب دوری کنید. از مسواک نرم و لوازم اصلاح برقی استفاده کنید. در صورت زمین خوردن یا آسیب دیدن یا ضربه به سرتان حتی اگر احساس خوب بودن داشتید به پزشک مراجعه کنید. طبق دستور پزشک عملکرد خونی را بررسی کنید. اگر با بلعیدن قرص مشکل دارید آن را در آب یا آب سیب حل کنید و مصرف کنید.
۴	دایگاتران Dabigatran	110-150Mg	ضد انعقاد نسل جدید	امکان ایجاد خون ریزی وجود دارد. بنابراین بایستی احتیاط شود و از هرگونه آسیب فیزیکی به بدن اجتناب شود. مسواک نرم باید استفاده شود و برای اصلاح از ریش تراش برقی استفاده شود. در بیماران ۶۵ ساله یا مسن تر ممکن است دارو عوارض بیشتری ایجاد کند. دارو به صورت خوراکی با یک لیوان بزرگ آب بلعیده شود. در صورت فراموش کردن یک دوز از دارو به محض یادآوری مصرف شود و در صورتی که تا دوز بعدی فاصله چندانی وجود ندارد از آن وعده دارو صرف نظر شده و دارو طبق روال قبل مصرف شود.
۵	آکسابین (ریواروکسابان-زالربان) Axabin	2/5 -10-15 -20 Mg	ضد انعقاد نسل جدید	مراقب باشید که از دستور پزشکتان پیروی میکنید. مقدار مصرف دارو را افزایش ندهید، بیشتر از مقدار تجویز شده مصرف نکنید و بدون توصیه ی پزشک خودتان دارو را قطع نکنید. اگر در مورد مصرف ریواروکسابان هر سوالی برای شما ایجاد شد، از پزشک یا داروساز خود بپرسید. اگر نمی توانید دارو را بلعید، قرص را خرد کنید و همراه با آب سیب بخورید. این کار را فقط برای مصرف همان لحظه انجام دهید. مقدار و طول درمان شما برپایه ی شرایط پزشکی و پاسخ شما به درمان میباشد. دارو را منظم مصرف کنید تا بهترین اثر درمانی را داشته باشد. برای یادآوری بهتر، دارو را هر روز سر ساعت منظمی مصرف کنید.

با آرزوی سلامتی برای شما عزیزان