



مرکز آموزشی تحقیقاتی قلب و عروق شهید رجایی

## مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

### آموزش ترومبوز ورید های عمقی (DVT)

ایجاد لخته یا التهاب در سیاهرگهای عمقی پا را گویند و زمانی ایجاد می شود که تغییراتی در انتقال خون از عروق به سمت قلب ایجاد می شود.

#### علائم

- ورم پا ، بطوری که در نگاه و اندازه گیری ، نامتقارن بودن هر دو پا مشخص می شود. اختلال در حرکت اندام مبتلا ، گرمی پای مبتلا ، حساسیت در لمس ، تب خفیف ، قرمزی و کبودی ساق پا .

#### عوامل مؤثر در ایجاد لخته

- کاهش جریان خون مثل بی حرکتی طولانی مدت اندام ها
- صدمه به دیواره رگ ، مثل ضربه به رگ در شکستگی های استخوانی
- افزایش انعقاد پذیری خون ، در افرادی که بطور ناگهانی داروهای ضد انعقادی خود را قطع می کنند و در مصرف داروهای ضد بارداری دیده می شود.

#### درمان

در طی 1 الی 3 روز اول بستری پزشک ابتدا از یک داروی ضد انعقادی تزریقی که دارای اثر کوتاه مدت است استفاده می کند . در صورت وسعت و شدت بیماری ممکن است از جراحی برای تخلیه لخته استفاده شود سپس از یک داروی ضد انعقادی خوراکی بنام وارفارین استفاده می شود و عملکرد آن با آزمایشی بنام PT تعیین می شود . شما با این دارو مرخص می شوید. این دارو توانایی بدن را برای ساختن لخته های خون کم می کند . در موارد نادر ممکن است لخته از جای خود در سیاهرگ پا کنده شده و به سمت ریه حرکت کند و ایجاد بیماری خطرناکی بنام آمبولی ریه نماید . لازم است در صورت علائمی مانند درد سینه ، تنگی نفس ، سرفه و خلط خونی سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

#### پیشگیری از تشکیل لخته:

- وزن مناسب داشته باشید
- از نشستن و ایستادن به مدت طولانی که بازگشت خون به قلب را مختل می کند خودداری کنید.
- از روی هم انداختن پاها خودداری کنید.
- از پوشیدن لباس ها و کفش های تنگ خودداری کنید
- نرمش های مخصوص پا را انجام داده و جوراب های الاستیکی را در طی زمانهای بی حرکتی

طولانی ، پس از جراحی یا طی مسافرت های طولانی بپوشید.

- فعالیت ورزشی منظم داشته باشید تا برگشت خون به سمت قلب بهتر انجام شود.
- از کیف گرم و مرطوب برای انتهای درگیر جهت کاهش ناراحتی و درد استفاده نمایید

#### چه نکاتی باید رعایت شود

- 5-7 روز بسته به نظر پزشک استراحت مطلق داشته باشید.
- در تخت وضعیت خوابیده به پشت داشته باشید و پای مبتلا کمی بالاتر از سطح بدن باشد.
- جهت کنترل درد از مسکن خوراکی طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- از بانداژی یا جوراب واریس استفاده شود.

#### نکات مورد استفاده در جوراب های کشی

- جوراب مورد استفاده باید اندازه مناسب داشته باشد.
- قبل از برخاستن از بستر از جوراب استفاده نمایید
- زمانی که شروع به حرکت می نمایید از آن استفاده نمایید و بدقت و مرتباً کنترل نمایید. که جوراب پیچ نخورد و یا آنقدر سفت نباشد که باعث محدودیت گردش خون شود.
- به بیماران سالمند در پوشیدن و بکار گیری آن کمک شود.
- می توان حداقل 2 بار در روز برای مدت کوتاه و نیز در شب خارج نمود و پوست را از نظر التهاب بررسی نمود.