

۱- پوشیدن جوراب طبی (نوع جوراب و طول مدت استفاده طبق نظر پزشک معالج)

۲- نیاز به پوشیدن جورابها درحین خواب ودرحالت درازکش نیست.

۳- اگر لخته در رگهای ساق باشد،جوراب زیر زانو کافی است. ولی درصورت درگیری رگهای ران،جوراب طبی بهتراست بلند و تا کشاله ران باشد.

۴- روزانه چندین بار پیاده روی داشته باشید.

۵- باید بیمار دراولین فرصت ممکن باتوجه به مشکلاتش راه اندازی کرد.

۶- حرکات فعال مچ پا وانگشتان

۷- پرهیز از بی حرکتی ونشستنهای طولانی

۸- بالاتر قرار دادن اندامها جهت جلوگیری وکاهش ورم

۹- درصورت چاقی زیر نظر پزشک کاهش وزن داشته باشید.

۱۰- هنگامی که درمسافرت بیشتر از ۴ساعت به حالت نشسته هستید:لباسهای تنگ نپوشید و مقدار زیادی آب بنوشید.

۱۱. درصورتی که باهوایما یا قطار مسافرت میکنید بلند شوید وراه بروید.اگرباوسيله شخصی مسافرت دارید حتما ازاتومبیل پایین بیاید وقدم بزنید.

۱۲. اگر مجبور هستید که درصندلی خود باقی بمانید،پاهای خود رابکشید وحرکت کنید.سعی کنید ماهیچه ساق پا وران خودرافشرده ورها کنیدویا پاشنه خودرابانگشتان پای خود بر روی کف بالا وپایین کنید.

### هشدارهای مهم برای مبتلایان

داروی خود را به موقع وطبق نظر پزشک میل کنید.

۲- قطع مصرف دارو نباید به هیچ عنوان خودسرانه باشدوتحت هر شرایطی مقدار داروی مصرفی وقطع مصرفی رابایستی پزشک تعیین کند.

۳- آزمایشات درخواست شده به موقع انجام وبه اطلاع پزشک برسد.

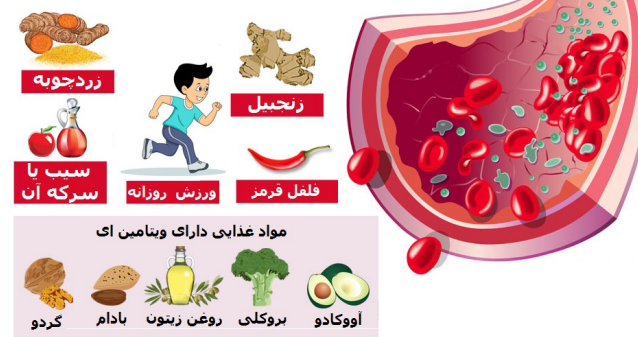
۴- به محض مشاهده علائم مشکوک به خونریزی دارو را قطع وبلافاصله به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

۵- درصورت بروز سردرد شدید غیرعادی ویا اختلال درهوشیاری بیمار رابه اورژانس بیمارستان انتقال دهید.

۶- طبق نظر پزشک جوراب طبی مناسب راتهیه واستفاده نمایید.

۷- درصورت مراجعه به مراکز درمانی یا پزشک حتماًآنها را از مصرف دارو ومقدار آن مطلع سازید.

### چگونه از لخته شدن خون جلوگیری کنیم؟



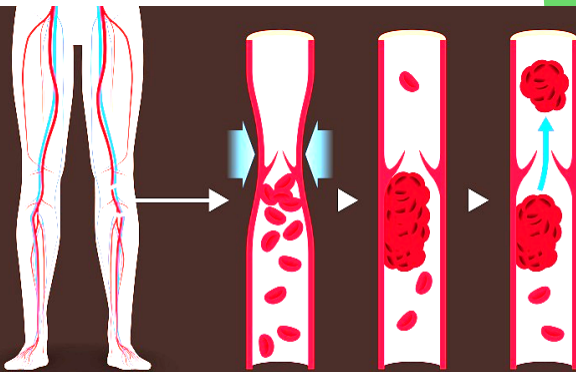
در صورت داشتن هرگونه سوال غیر از روزهای تعطیل ۹-۷ صبح با داخلی ۲۲۳۵ واحد مراقبت در منزل تماس فرمایید



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی  
سازمان مدیریت و برنامه ریزی

بیمارستان فاطمه الزهراء (س) مهریز

کد سند : PA/HC/62



Deep Vein Thrombosis : DVT

## ترومبوز ورید عمقی

تهیه کننده : فاطمه زارع بیدکی

واحد آموزش به بیمار

منبع: پرستاری داخل جراحی برونر سودارت

درد ناگهانی در ساق پا که با گذشت زمان نه تنها برطرف نشود بلکه کم کم ورم پا هم به آن اضافه شود میتواند زنگ خطری برای بروز لخته خون در رگهای عمقی باشد. تشکیل لخته در رگهای عمقی پا موجب تورم، درد ساق پا میشود. در لمس کردن پا نیز متوجه گرم بودن عضلات پشت ساق میشویم. لخته میتواند در رگهای دست، شکم و یا هر جای بدن ایجاد شود.

### علائم

- تغییر دما به صورت گرمی و تغییر رنگ پوست به صورت قرمزی در ناحیه
- درد اندام درگیر که ممکن است مبهم یا شدید باشد
- حساسیت در مسیر رگهای درگیر به هنگام لمس عمیق
- احتمال سیاه شدن که کمتر دیده می شود
- خستگی و احساس ناخوشی، تب خفیف

### علائم هشدار

تنگی نفس که ممکن است ناگهانی یا تدریجی باشد ، درد سینه، ضعف و تعریق شدید، خلط خونی از عوارض و خطرات دراز مدت و مزمن این بیماری میتواند به درد واریس، تورم، تغییر رنگ پوست به قهوه ای تیره، تب، سنکوب و نهایتاً ایجاد زخمهای پوستی اشاره کرد که به علت وجود اختلال در مسیر عبور خون و اختلال در کار رگها میباشد.

• پس از اعمال جراحی به ویژه جراحی های شکستگی مثل جراحی زانو و لگن - بی حرکتی - شکستگی ها - نارسایی احتقانی قلب - ضربه به رگها - تومورها یا بیماری های بدخیم - حاملگی - ماه اول پس از زایمان - استفاده از داروهای خوراکی ضد بارداری - طولانی شدن استراحت مطلق - داشتن شنت - سابقه قبلی تشکیل لخته - آمبولی ریوی قبلی - سکنه مغزی - نشستن های طولانی مدت یا مسافرت طولانی با اتومبیل، اتوبوس، قطار و هواپیما

• مشکل ژنتیکی که باعث ایجاد لخته خونی گردد

گاهی به علت وریدهای واریسی - افزایش سن - چاقی

### عوامل خطر برای ایجاد DVT و آمبولی ریه



### درمان

بسته به وضعیت عمومی بیمار ممکن است درمان سرپایی بوده و یا در برخی موارد نیاز به بستری در بیمارستان می باشد. درمان شامل:

• استراحت مطلق و عدم تمرین درمانی در این دوره که مدت زمان آن به نظر پزشک متخصص بستگی دارد.

• تجویز داروهای ضد انعقادی (بخصوص انوکسپارین) بر طبق نظر پزشک معالج.

• اندام مبتلا باید بالاتر از سطح قلب قرار گیرد.

• استفاده از جوراب های طبی طبق نظر پزشک

راه اندازی تدریجی بیمار با توجه به علائم و نشانه ها.

رعایت برنامه هایی که باعث پیشگیری از بروز مجدد ترومبوز وریدی عمقی می گردد.

• تنظیم یک برنامه دارو درمانی جهت تعیین میزان و مدت زمان مصرف دارو پس از دوره حاد

• درمان جراحی. عمل جراحی ممکن است در بیمارانی که تجویز داروهای ضد انعقادی احتمال خونریزی را افزایش می دهد یا موارد خاصی از بیماری ها صورت گیرد.

مهمترین عارضه جانبی داروهای خوراکی یا تزریقی جهت درمان این بیمار خونریزی می باشد. که بیمار به محض مشاهده علائمی مانند کبودی پوست، خونریزی غیرعادی و خون درادرار یا مدفوع و یا خونریزی از لثه و یا افزایش خونریزی در زمان قاعدگی زنان، درد شکم، استفراغ خونی، باید سریع به پزشک مراجعه کند.