

ترومبوز وریدهای عمقی شرایطی است که لخته در وریدهای بزرگ عمقی پا معمولاً در ساق پا تشکیل می‌شود.

سه عامل مهم در ایجاد این بیماری :

✚ ایست خون:

- ✓ استراحت در بستر
- ✓ چاقی
- ✓ سابقه واریس وریدی
- ✓ صدمه طناب نخاعی
- ✓ سن بالای 65

✚ صدمه به دیواره رگ:

- ✓ ضربه
- ✓ جراحی سیستم دستگاه ضربان‌ساز
- ✓ کاتتر دیالیزی

✚ افزایش انعقادپذیری:

- ✓ سرطان
- ✓ مصرف قرص ضد بارداری خوراکی

علائم بیماری:

- ادم و تورم اندام
- گرم بودن اندام مبتلا
- برجستگی وریدهای سطحی
- حساسیت به لمس
- سنگینی و درد اندام مبتلا

## فعالیت

در مرحله حاد به منظور جلوگیری از کنده شدن لخته و ایجاد آمبولی استراحت در بستر به مدت 7 روز ضروری است. پاها باید بالاتر از سطح قلب قرار گیرد. جهت کاهش درد و ناراحتی از مسکن و کمپرس گرم و مرطوب روی اندام مبتلا استفاده شود.

پس از فروکش کردن علائم التهاب به تدریج حرکات فعال و غیر فعال پا را به صورت خم و راست کردن و چرخاندن پا به چندین بار در ساعت انجام دهید. تمرینات در بستر از جمله به عقب خم کردن کف پا را انجام دهید. تمرینات تنفس عمیق جهت ایجاد فشار منفی در قفسه سینه برای کمک به خالی کردن وریدهای بزرگ مفید است.

هنگام شروع تحرک از جورابه‌های الاستیک استفاده کنید. به تدریج و تحت نظر پزشک فعالیت‌های روزانه شروع می‌شود و از انجام فعالیت شدید خودداری شود.

از نشستن و ایستادن طولانی، روی هم انداختن و آویزان کردن پاها، پوشیدن لباس تنگ و کمربند و کش جوراب خودداری نمایید.

هنگام خواب، جوراب یا باند الاستیک را در بیاورید و قبل از برخاستن از بستر آن را بیوشید. جوراب‌ها را حداقل دو بار در روز برای مدت کوتاهی در بیاورید و پوست را از نظر حساسیت و هرگونه تغییر بررسی و در صورت وجود به پزشک گزارش کنید.

## رژیم غذایی

مواد غذایی سرشار از:

- ✓ پروتئین ترجیحاً پروتئین گیاهی (عدس، سویا، غلات، حبوبات، مغزها یا گردو)
- ✓ ویتامین گروه ب (شیر، گوشت)
- ✓ ویتامین C (مرکبات، توت فرنگی، کیوی و...) مصرف نمایید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH – NC – HE 122

تاریخ تدوین: 98/12

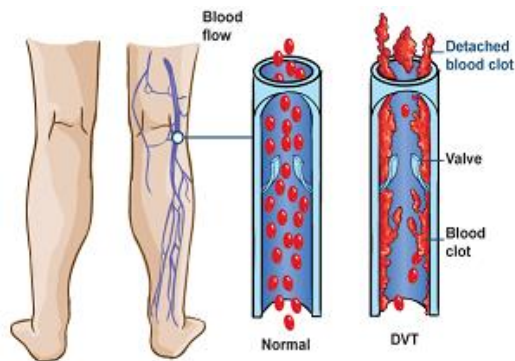
تاریخ آخرین بازنگری: 1400/01

بیمارستان خاتم الانبیا

میانه

## عنوان: آموزش در بیماران دارای

### ترومبوز ورید عمقی (DVT)



تهیه و تنظیم: زینب کریمی

سمت: پرستار

تحصیلات: کارشناس پرستاری

بدون نظارت پزشک مصرف وارفارین را قطع نکنید.

مصرف وارفارین در بارداری ممنوع می باشد.

در صورت بروز هر یک از نشانه‌های زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ غش سرگیجه یا تشدید ضعف
- ✓ سردرد و درد شدید شکم
- ✓ ادرار قهوه‌ای یا قرمز رنگ
- ✓ هرگونه خون ریزی مانند بریدگی که خونریزی آن متوقف نشود و خونریزی از بینی
- ✓ مدفوع قرمز یا سیاه
- ✓ بثورات جلدی
- ✓ علائم و نشانه‌های آمبولی ریه را بشناسید و در صورت بروز فوراً مراجعه کنید: تنگی نفس حاد، درد شدید قفسه سینه، سرفه و دفع خلط خونی.

منابع:

- هاریسون (بیماریهای خون) 2015

آدرس: میانه\_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 04152220901-5

از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت، لبنیات پرچرب، کره و سرشیرکه حاوی اسیدچرب اشباع شده هستند، خودداری نمایید.

## دارودرمانی

درمان ضد انعقاد (هپارین، وارفارین، انوکسپارین) هر روز در یک ساعت مشخص و معمولاً 8 و 9 صبح، دارو مصرف شود. و آزمایشات خون را بطور منظم انجام دهید. جهت کاهش خطر صدمه، مواردی مثل استفاده از ریش تراش برقی بجای تیغ، استفاده از مسواک نرم و.. را رعایت کنید.

در صورت هرگونه بستری شدن در بیمارستان یا مراجعه به پزشک و دندانپزشک حتماً پزشک خود را در رابطه با مصرف دارو مطلع کنید.

از تزریقات عضلانی و زیرجلدی حداقل امکان خودداری شود و در صورت ضرورت بعد از تزریق، به مدت ده دقیقه محل را فشار دهید.

از مصرف الکل اجتناب شود.

در صورت مصرف وارفارین:

از دریافت داروهایی مثل ویتامین ها، داروهای سرماخوردگی، آنتی بیوتیک‌ها، آسپیرین، روغن معدنی و داروهای ضد التهاب مثل ایبوپروفن بدون تجویز پزشک جداً خودداری کنید.