



شماره سند : TR/QI/180
گروه هدف : بیماران و همراهیان
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۱/۰۵
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۵/۰۱/۰۵
ویرایش : ۰۳

لخته عمقی سیاهرگی

DVT

آموزش به بیمار و همراهیان

پیشگیری از ایجاد لخته در وریدهای عمقی:

- ✓ از ایستادن یا نشستن طولانی پرهیز شود.
- ✓ در صورتی که ضرورت دارد برای مدت طولانی بایستید یا بنشینید از جورابهای کشی محکم که به عروق پا فشار وارد کرده و مانع از تجمع خون در پاها میشود استفاده کنید. (استفاده از جوراب های ضد واریس)
- ✓ پیش از انجام هورمون درمانی (استفاده از داروهای استروژن و ضد بارداری) با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ پس از هرگونه اقدام جراحی یا در طی هرگونه بیماری زمینگیرکننده هرچه زودتر حرکت دادن اندامهای تحتانی را شروع کنید.
- ✓ در مسافرتها طولانی با اتومبیل یا هواپیما، حداقل هر ۱ الی ۲ ساعت، پاها را خود را حرکت دهید.
- ✓ سیگار نکشید.

منبع : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

مددجوی گرامی خواهشمند است فایل های بارگزاری شده در سایت بیمارستان (www.javadalaemehosp.ir) با عنوان (آموزش به بیمار) جهت مراقبت اثربخشی از بیمار در منزل را مطالعه فرمایید و همچنین در صورت نیاز به هرگونه مشاوره بالینی با شماره تلفن:

05131841-3 داخلی ۲۵۱ (کلینیک پرستاری آموزش سلامت)

همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲

تماس حاصل فرمایید.

آدرس: مشهد-بلوار وکیل آباد- بلوار هنرستان

نکاتی در مورد داروهای ضد انعقاد در صورتی که از

وارفارین و هپارین استفاده میکنید.

- ✓ در صورت نیاز به ریش تراش، از ریش تراش برقی بجای تیغ استفاده شود.
- ✓ از مسواک نرم استفاده کنید.
- ✓ از انجام تزریقات عضلانی و زیر جلدی تا حد امکان اجتناب شود.
- ✓ در صورت نیاز به تزریقات، محل آن را به مدت ده دقیقه فشار دهید.
- ✓ در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پر چرب و سرشار از ویتامین K (کاهو، پیاز، اسفناج، سلغم، ماهی، جگر) را محدود نمایید زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد می کند.
- ✓ کارت هویت پزشکی مبنی بر مصرف داروی ضد انعقاد همیشه همراه داشته باشید.

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

خونریزی از بینی و لثه و خلط خونی، وجود خون در ادرار، مدفوع قرمز یا قیری رنگ، خونریزی طولانی از محل های بریدگی، خونریزی قاعدگی زیاد، کبودی روی پوست، تب و لرز خستگی، زخم گلو، تهوع و استفراغ



در حین درمان در صورت بروز هر یک از علایم، زیر به پزشک خود اطلاع دهید.

- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ سرفه خونی
- ✓ مشکلات تنفسی
- ✓ غش و از دست دادن هوشیاری
- ✓ سایر علایم شدید

رژیم غذایی:

- * مواد غذایی سرشار از پروتئین ترجیحاً پروتئینهای گیاهی (عدس، سویا، نان گندم، غلات، حبوبات، مغزها یا گردو و بادام) مصرف نمایید.
- * ویتامین B (مخمر، شیر، گوشت، حبوبات) استفاده کنید.
- * مصرف ویتامین C (مرکبات، توت فرنگی، تمشک، آناناس، گل کلم، گوجه فرنگی و) تاکید می شود.
- * روغن ماهی، دانه آفتابگردان، کنجد، چای سبز نیز در رقیق کردن خون موثر هستند.
- * از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت و لبنیات پرچربی، کره، سرشیر و نارگیل خودداری شود.



علایم:

- ◆ ناحیه متورم در پا
- ◆ درد یا حساسیت در پا (بخصوص در زمان راه رفتن یا ایستادن احساس شود).
- ◆ افزایش گرما در ناحیه ای از پا که متورم یا دردناک است.
- ◆ پوست قرمز یا رنگ پریده



درمان غیر جراحی:

- ⇐ استراحت و بالا آوردن اندام مبتلا (عضو مبتلا را بیش از حد تکان ندهید، راه نروید).
- ⇐ تجویز داروهای ضدانعقاد (هپارین، وارفارین) جهت جلوگیری از ایجاد لخته جدید و بزرگ شدن لخته ی قبلی.
- ⇐ تزریق داروهای حل کننده ی لخته (استرپتوکیناز، اروکیناز)
- ⇐ استفاده از جوراب های ضد واریس

درمان جراحی:

- ⇐ قراردادن یک فیلتر در یکی از سیاهرگ های بزرگ، برای پیشگیری از اینکه لخته وارد ریه شود.
- ⇐ بیرون کشیدن لخته

ایجاد لخته در سیاهرگ های عمقی یا DVT چیست؟

این بیماری در اثر تشکیل لخته خون در یک سیاهرگ عمقی ، (معمولاً پشت ساق پا یا جلوی ران) به وجود می آید.



عوامل افزایش دهنده خطر:

- استراحت در بستر
- چاقی
- جراحیهای اخیر (بخصوص جراحی مفصل ران و زانو)
- زایمان در ۶ ماه گذشته
- سرطان
- شکستگی در لگن و پا
- سابقه ی خانوادگی ابتلا به DVT
- اختلالاتی چون نارسایی قلبی، سکته مغزی و پلی سیتمی (افزایش غلظت خون)
- استفاده از استروژن موجود در قرصهای ضد بارداری خوراکی یا برای جایگزینی پس از یائسگی.
- این امر به ویژه در صورت استفاده از استروژن همراه با سیگار کشیدن خطرناک است.
- اختلالات خود ایمنی مانند لوپوس
- وریدهای واریسی