

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 قبلی.
- ⇐ تزریق داروهای حل کننده 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، سکنه 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