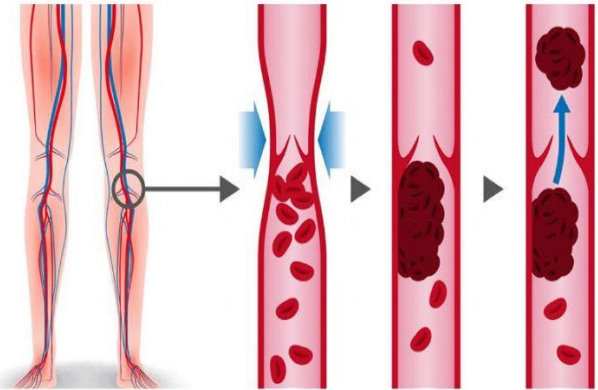




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

## راهنمای خود مراقبتی ترومبوز ورید عمقی (DVT)



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد

تایید کننده:

دکتر زهرا زندی

متخصص بیماری های قلب و عروق

کد محتوا: ۴۶

گروه هدف: بیماران

پاییز ۹۸

۵

## هنگامی که وارفارین مصرف می کنید از مصرف زیاد مواد غذایی زیر پرهیز کنید:

جگر، چای سبز، کلم، اسفناج، کاهو، سس مایونز، سویا، روغن سویا، بستنی، شلغم، نخود فرنگی، جعفری، شاهی، لوبیا، باقلا، پیاز، مرکبات، گوجه فرنگی، پسته.



### منابع:

❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث بیماری های قلب و عروق ۲۰۱۸

❖ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵: خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :

[www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir](http://www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir)

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی: ۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰

سایت آموزش به بیمار [www.imamhasan.nkums.ac.ir](http://www.imamhasan.nkums.ac.ir)

۴

❖ در صورت نیاز به اقدام دندانپزشکی یا عمل جراحی به پزشک خود یاد آوری کنید که قرص وارفارین مصرف می کنید.

❖ به دلیل اثر برخی داروها در انعقاد خون از مصرف داروهایی نظیر ویتامین ها، آسپرین، استامینوفن، پروفن، دیکلوفناک و ناپروکسن همزمان با وارفارین خودداری کنید.

❖ باید قبل از اینکه به سفر طولانی مدت بروید، با پزشک خود مشورت کنید.

❖ باید سعی کنید در زمان نشستن و یا دراز کشیدن، پاهای خود را بلندتر از سطح زمین قرار دهید.

❖ نباید برای مدت زمان طولانی در یک نقطه بنشینید و یا بایستید.

❖ نباید لباس هایی که جریان خون را در پاها کند می کند، بپوشید.

❖ نباید در زمان نشستن و یا دراز کشیدن، پاهای خود را روی همدیگر بگذارید.

❖ نباید سیگار بکشید.

❖ نباید در صورت مصرف وارفارین، در ورزشهایی که احتمال خطر ضربه وجود دارد شرکت کنید چرا که شما در معرض خونریزی ناشی از ضربه هستید.

❖ از مصرف الکل به دلیل ایجاد تغییر در پاسخ بدن به داروهای ضد انعقاد پرهیز کنید.

❖ از ایجاد صدماتی که باعث خونریزی گردد، پرهیز کنید.

❖ به جای تیغ از ماشین ریش تراش استفاده کنید.



## ترمبوز سیاهرگهای عمقی پا یا DVT چیست؟

ترمبوز ورید عمقی (DVT) یک بیماری است که در اثر لخته شدن خون در رگ ها به وجود می آید. رگ های آسیب دیده بیشتر در عضلات پا قرار دارند و البته ممکن است در بقیه نقاط بدن نیز وجود داشته باشند. لخته خون (ترمبوز) باعث می شود جریان خون آهسته شود و این نواحی متورم، قرمز و دردناک می شوند. اگر لخته خون به سمت ریه ها حرکت کند، بیماری آمبولی ریوی (عروق مسدود شده در ریه ها) رخ می دهد و مشکلات تنفسی جدی را به وجود می آورد.

بیماری DVT بیشتر در افراد کم تحرک، مسن، باردار یا کسانی که دارای اختلالات خونی هستند، رخ می دهد. این افراد در خطر بیشتری برای ایجاد لخته خون هستند.

## علل پیدایش DVT چیست؟

از عوامل ایجاد کننده این بیماری می توان:

- ✓ استراحت طولانی مدت در بستر (بیش از سه روز)
- ✓ جراحی اخیر
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ داشتن اضافه وزن
- ✓ مسافرت طولانی هوایی یا با اتومبیل
- ✓ استفاده از قرص های ضد بارداری
- ✓ درمان جایگزین با استروژن
- ✓ سابقه شخصی یا خانوادگی را نام برد

این عوامل از مشکلات لخته شدن خون در بدن هستند که خطر ابتلا به DVT را افزایش می دهند

## علائم و نشانه های DVT چیست؟

علائم DVT عبارتست از: درد، حساسیت به لمس، گرم شدن، تورم و قرمزی در ناحیه مبتلا است. البته ممکن است در ابتدای این بیماری هیچ نشانه و علامتی بروز نکند

۱

## DVT چگونه تشخیص داده می شود؟

این بیماری با پاسخ به سوالات پزشک در خصوص نشانه ها و انجام آزمایش تشخیص داده می شود. با در نظر گرفتن احتمال وجود این بیماری، پزشک دستور سونوگرافی از پاهای متورم شده و یا قسمت های دیگر بدن را می دهد. اندازه گیری میزان جریان خون و همچنین یک آزمایش خون دی دایمر (D-dimer) در تشخیص موثر است. در موارد نادر که تشخیص از طریق آزمایش خون و سونوگرافی امکان پذیر نباشد، پزشک درخواست بررسی از طریق اشعه ایکس (ونوگرافی) را می دهد. در این روش با تزریق ماده حاجب به درون ورید مشخص می شود که جریان خون به علت وجود لخته ها، دچار انسداد شده است یا خیر؟

## روش درمان:

در طی ۱ الی ۲ روز اول پس از بستری، پزشک ابتدا از یک ضد انعقاد تزریقی که دارای اثر کوتاه مدتی است، برای شما استفاده خواهد کرد.

در صورت وسعت و شدت بیماری ممکن است از جراحی، برای تخلیه ی لخته ی پای شما استفاده گردد. پس از رسیدن به نتیجه ی مطلوب، یک داروی ضد انعقاد خوراکی به نام وارفارین برای شما جایگزین می گردد. این دارو در دراز مدت برای شما استفاده خواهد شد و عملکرد آن با آزمایشی به نام INR و PT و PTT (پی تی و پی تی و ای ان ار) تعیین می گردد. به طور معمول شما با وارفارین مرخص می شوید. این دارو توانایی بدن را برای ساختن لخته های خونی جدید کم می کند.

۲

## لازم است بدانید که رعایت موارد فوق در بهبودی شما الزامی است:

- ❖ ۵ الی ۷ روز بسته به نظر پزشک در بستر خود استراحت مطلق داشته باشید.
- ❖ گرم کردن پا در کاهش درد و تورم موثر است.
- ❖ در تخت خود وضعیت خوابیده به پشت داشته باشید و پای مبتلا کمی بالاتر از سطح بدن قرار گیرد.
- ❖ جهت کنترل درد از مسکن خوراکی تجویز شده توسط پزشک برای شما استفاده می شود.
- ❖ از باند کشی یا جوراب واریس برای شما استفاده خواهد شد.

## توصیه های لازم بعد از ترخیص:

- ❖ هر گونه خونریزی مثل: استفراغ خونی، خون در ادرار، مدفوع خونی یا سیاه رنگ، خونریزی از لثه، کبودی بدون علت بدن، خونریزی از بینی و ... را گزارش دهید.
- ❖ حتماً دارو را هر روز سر ساعت معین مصرف نمایید.
- ❖ بدون اجازه پزشک دارو را خود سرانه قطع نکنید
- ❖ آزمایش PT (پی تی) را به موقع و در زمان های تعیین شده توسط پزشک، انجام دهید و نتیجه را به اطلاع وی برسانید.
- ❖ در صورت وجود علائمی مانند سردرد، احساس سبکی سر و حاملگی به پزشک خود مراجعه کنید.



۳