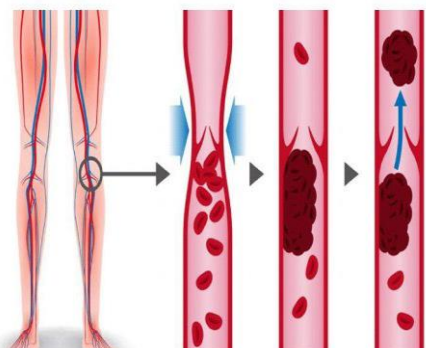




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خود مراقبتی ترومبوز ورید عمقی DVT



واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تایید کننده:
دکتر آیدا طیبی

(متخصص قلب و عروق)
کد محتوا: ۴۶

گروه هدف بیماران
بازنگری مجدد: تابستان ۱۴۰۴

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.

علائم هشدار جهت مراجعه فوری:

بروز علائمی از قبیل ضعف، سردرد، سرگیجه، درد شدید معده، ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ، خونریزی از بینی و لثه، مدفوع سیاه رنگ، عدم توقف خونریزی از بریدگی ها و زخم ها را گزارش کنید.

چون خونریزی عارضه داروهای ضد انعقاد است باید در تاریخ تعیین شده توسط پزشک، جهت انجام تست های انعقادی مراجعه کنید. (شما هر زمان که علائم هشداردهنده ذکر شده را در هر زمان شبانه روز مشاهده کردید به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید)

در صورت بروز تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرفه و خلط خونی و در صورت بروز درد پا علی رغم درمان، ادم، تغییرات پوست به صورت ورقه ورقه شدن، لکه های قهوه ای و علائم جدید و غیر قابل توجهی بلافاصله به اورژانس یا پزشک مراجعه نمایید

منبع: کتاب برونر و سودارث قلب ۲۰۲۲

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵: خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳
❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی

www.Nobat.nkums.ac.ir:

❖ نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی
۰۵۸ - ۳۱۵۱۴۲۲۰

❖ جهت کسب اطلاعات بیشتر: در گوگل این مراحل را انجام دهید: ۱- بیمارستان امام حسن بجنورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳- آموزش به بیمار (سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نمایید) ۴- مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید

- ✓ باید سعی کنید در زمان نشستن و یا دراز کشیدن، پاهای خود را بالاتر از سطح زمین قرار دهید
- ✓ از نشستن بیش از ۲ ساعت و ایستادن طولانی خودداری کنید و در صورت مسافرت طولانی، هر ۲ ساعت یکبار قدم بزنید و تغییر وضعیت دهید.
- ✓ از قرار دادن پوست پا در معرض گرما و سرمای شدید اجتناب کنید.
- ✓ پوست از نظر خشکی و زخم بررسی شود و در صورت زخم به پزشک اطلاع داده شود و از خاراندن و ماساژ بی مورد پوست اجتناب کنید،
- ✓ هر روز پاهای خود را با آب و صابون شستشو داده و خشک کنید
- ✓ نباید در زمان نشستن و یا دراز کشیدن، پاهای خود را روی هم بگذارید
- ✓ نباید سیگار بکشید.
- ✓ در صورت مصرف وارفارین، نباید 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.
- ✓ باید قبل از اینکه به سفر طولانی مدت بروید، با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ از ایجاد صدماتی که باعث خونریزی گردد، پرهیز کنید.
- ✓ به جای تیغ از ماشین ریش تراش استفاده کنید.
- ✓ در صورت مصرف آکسایبین (ریواروکسباپان) بهتر است بعد از غذا دارو را مصرف کنید
- ✓ در هنگام مصرف آن از داروهای ویتامین K، و داروهای مسهل استفاده نکنید و از تزریق عضلانی و زیر جلدی خودداری کند.

ترمبوز سیاهرگهای عمقی پا یا DVT

بیماری 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 سایر نقاط بدن نیز ایجاد شود . لخته خون (ترمبوز) باعث می شود جریان خون آهسته شود و این نواحی متورم ، قرمز و دردناک شده .

اگر لخته خون به سمت ریه ها حرکت کند ، بیماری آمبولی ریوی (بسته شدن عروق در ریه ها) رخ می دهد و مشکلات تنفسی جدی را به وجود می آورد .
DVT بیشتر در افراد کم تحرک ، مسن ، باردار یا کسانی که دارای اختلالات خونی هستند ، رخ می دهد . این افراد درخطر بیشتری برای ایجاد لخته خون هستند .

علل پیدایش DVT چیست ؟

استراحت طولانی مدت در بستر (بیش از سه روز)

- جراحی اخیر
- سیگار کشیدن
- داشتن اضافه وزن
- مسافرت طولانی هوایی یا با اتومبیل
- استفاده از قرصهای ضد بارداری
- درمان جایگزین با استروژن
- سابقه شخصی یا خانوادگی
- صدمه به دیواره رگ: مثل ضربه مستقیم به رگ ها بر اثر شکستگی
- غلظت خون بالا
- افزایش انعقاد پذیری خون: در بیماران که به طور ناگهانی داروهای ضد انعقاد خود را قطع می کنند
- حاملگی
- بیماری های التهابی مانند لوپوس و روماتیسم
- بیماری های عفونی مثل ذات الریه
- سرطان

علائم و نشانه های DVT چیست ؟

ورم اندام مبتلا که با نگاه کردن و اندازه گیری نامتقارن بودن دو پا مشخص می شود.
اختلال در حرکت اندام مبتلا ، گرمی پای مبتلا، حساسیت در لمس و درد ، تب خفیف ، قرمزی و کبودی ساق پا

DVT چگونه تشخیص داده می شود :

- بررسی بیمار از نظر علائم نشانه ها
- سابقه پزشک
- سونوگرافی
- آزمایش خون به نام دی - دایمر

روش درمان :

درمان غیر جراحی:

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

درمان تهاجمی:

- قرار دادن یک فیلتر در یکی از سیاهرگ های بزرگ، برای پیشگیری از اینکه لخته وارد ریه شود.

درمان جراحی:

در اتاق عمل توسط جراح عروق لخته خارج می شود

روش درمان غیر جراحی در بیمارستان:

- در طی ۱ تا ۳ روز اول بستری از یک ضد انعقاد تزریقی که دارای اثر کوتاه مدت است استفاده می شود
- در صورت و سعت و شدت بیماری ممکن است از جراحی برای تخلیه لخته پا استفاده شود.
- پس از رسیدن به نتیجه مطلوب دارو های ضد انعقاد خوراکی مانند وارفارین برای شما جایگزین میشود.
- به طور معمول شما با دستور مصرف وارفارین یا ضد انعقاد دیگر ترخیص می شوید
- وارفارین در دراز مدت برای شما استفاده خواهد شد و عملکرد آن با آزمایشی به نام (PT پی تی) بررسی می شود

سایر موارد که رعایت آن در بهبود شما بهبودی شما الزامی است :

- ✓ در تخت ، 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 :

- ✓ 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 وی اطلاع دهید .
- ✓ در صورت وجود علائمی مانند سردرد ، احساس سبکی سر و حاملگی به پزشک خود اطلاع دهید
- ✓ 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 بدون مشورت با پزشک متخصص قلب خودداری کنید