

تجویز داروهای ضد انعقاد (رقیق کننده های خون) مانند هپارین، کلوگزان و وارفارین : تجویز این داروها باید با احتیاط و تحت نظارت تیم درمان صورت گیرد. در مدتی که داروهای ضد انعقاد تجویز می شود به منظور بررسی اثر دارو، آزمایشات خون (PTT ، INR و پلاکت) به صورت منظم انجام می شود.

پس از شروع درمان با داروهای ضد انعقاد، توصیه می شود به مدت حداقل ۲ هفته استراحت داشته باشید که این ممکن است عجیب به نظر آید زیرا بی حرکتی یکی از عوامل ایجاد لخته است اما نکته اینجاست که زمانی که داروها تجویز می شوند خطر تکه تکه شدن لخته و حرکت آنها به نقاط مختلف بدن وجود دارد و می تواند باعث انسداد رگهای اصلی و اختلال در خونرسانی شود بنابراین به شما توصیه می شود در طول درمان استراحت داشته باشید و پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید (در چند روز اول درمان و تا زمانی که آزمایشات نشاندهنده عملکرد مطلوب داروها باشد، ترجیحا استراحت مطلق توصیه می شود)

پس از گذراندن دوره حاد و زمانی که شروع به راه رفتن می کنید، پوشیدن جورابهای واریس به منظور بهبود بازگشت خون وریدی و کاهش التهاب توصیه می شود. رعایت نحوه صحیح استفاده از جورابهای الاستیک برای رسیدن به هدف موردنظر الزامی است که توسط پرستاران به شما آموزش داده خواهد شد

به منظور برطرف شدن درد داروهای مسکن تجویز می شود.

مدت زمان استراحت با توجه به وسعت و محل ترومبوز بین ۵-۷ روز بعد از تشخیص است در زمان استراحت پاها را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

پس از اتمام دوره استراحت، توصیه می شود که راه رفتن را آغاز کنید و از ایستادن و نشستن های طولانی مدت (بیش از ۲ ساعت) پرهیز کنید.

۱-داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخص (مثلا بین ۸ تا ۹صبح) مصرف کنید

۲-دست بندی تهیه کنید که لیست داروهای مصرفی شما بر روی آن موجود باشد

۳-قبل از مصرف هر داروی جدید شیمیایی و حتی گیاهی، پزشک خود را مطلع کنید به این دلیل که داروهای زیادی وجود دارند که با عمل داروهای ضد انعقاد تداخل می کنند

۴-در صورتی که وارفارین مصرف می کنید از خوردن غذاهای حاوی ویتامین کا(سبزیجات برگ سبز تیره مثل اسفناج و کاهو) خودداری کنید

۵-بروز علایمی 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

۶-در صورتی که اخیرا تحت درمان ترومبوز وریدهای عمقی قرار گرفته اید، پاهای خود را ماساژ ندهید چون باعث سست شدن لخته می شود

۷-قبل از انجام هرگونه اقدام پزشکی یا دندانپزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید

۸-آزمایشات خون را به صورت منظم و طبق موعد مقرر انجام دهید

۹-در طول بیماری ها، از استراحت طولانی در بستر خودداری کنید. پس از هرگونه اقدام جراحی یا در طی هرگونه بیماری، هرچه زودتر حرکت دادن اندامهای تحتانی (پاها) را شروع کنید

۱۰-در مسافرت های طولانی یا اتومبیل یا هواپیما، حداقل هر ۱-۲ ساعت، پاهای خود را حرکت دهید.

۱۱-در مسافرت های طولانی یا کارهایی که لازم است به مدت زیادی سرپا بایستید جوراب ضد واریس بپوشید.

منابع : سوزان س.اسملتر، برندا جی.بر؛ درس نامه پرستاری برونر و

سودارت. قلب و عروق و خون. ترجمه حلیمه امینی و همکاران؛ ۲۰۲۲.

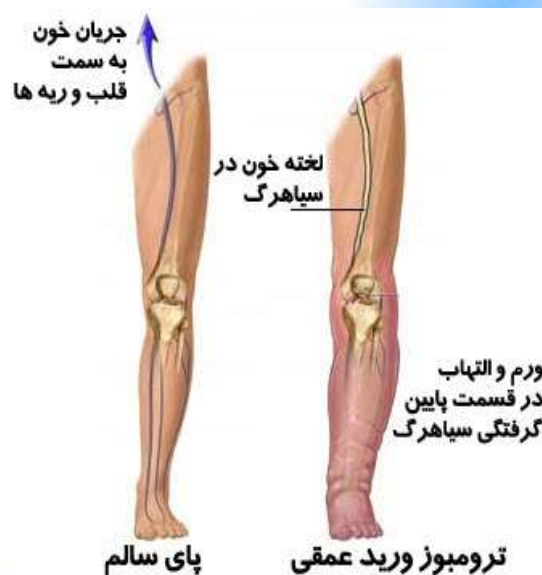
ویرایش صدیقه سالمی. تهران: سالمی

www.uptodate.com



آموزشهای خود مراقبتی به بیمار و خانواده

لخته رگهای عمقی بدن (DVT)



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار و خانواده مرکز.

نظارت دکتر سید جلیل حسینی (فوق تخصص اورولوژی)

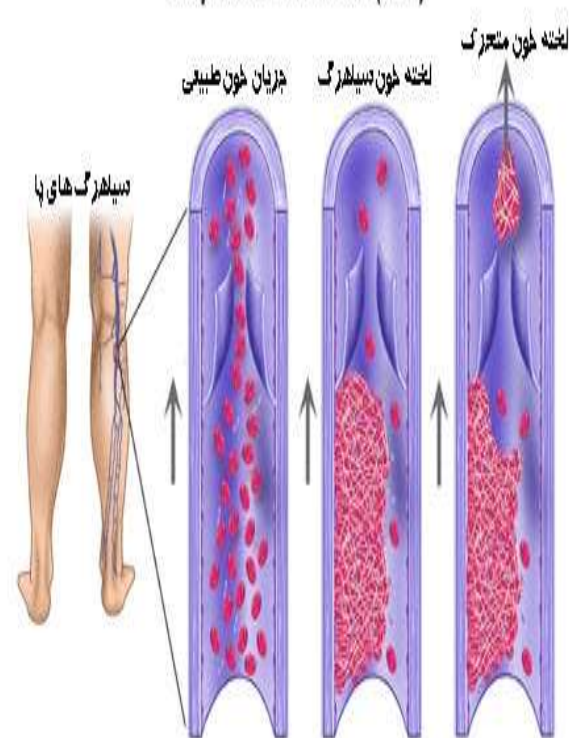
بازبینی بهار ۱۴۰۴ - بازبینی مجدد دو سال بعد

✚ لخته سیاهرگهای عمقی چیست؟

لخته (ترومبوز) ورید عمقی عبارت است از اختلالی که طی آن یک لخته خون در یک ورید تشکیل می‌شود و ممکن است باعث بسته شدن نسبی یا کامل جریان خون شود و یا رها شده و به ریه و مغز برود. این حالت متفاوت از لخته‌های موجود در وریدهای سطحی (واریسی) است که در آن به ندرت لخته‌ها رها می‌شوند.

معمولاً ساق پا یا پایین شکم را درگیر می‌کند ولی گاهی سایر وریدهای بدن را مبتلا می‌کند.

Deep Vein Thrombosis (DVT)



✚ علایم شایع لخته خون متحرک در عروق چیست؟

تقریباً تا زمانی که رگ‌های بزرگ و اصلی مسدود نشود، هیچ علامتی ندارند در این موقعیت علائم به شرح زیر می‌باشد:

- × افزایش دمای پا و تب خفیف
- × درد در پاها و حساسیت به لمس
- × تورم یک طرفه عضله پشت ساق پا، قوزک، ران و از قوزک به پایین

× التهاب و قرمزی برجسته شدن رگ‌های سطحی پا
 × ناراحتی یا درد در راه رفتن که با استراحت بهبود نمی‌یابد.
 × در صورت حرکت لخته به سمت سرخرگ‌های ریه و انسداد آنها، علایمی مثل تنگی نفس، درد قفسه سینه و سرفه خونی نیز بروز می‌نماید که گاهی جزء اولین علائم است



✚ علل به وجود آورنده ترومبوز چیست؟

- تجمع خون در ورید که مکانیسم‌های لخته‌کننده خون را تحریک می‌کند.
- تجمع خون ممکن است پس از استراحت طولانی در بستر به دنبال جراحی یا در اثر بیماری ناتوان‌کننده مثل حمله قلبی، سکته مغزی یا شکستگی استخوان رخ دهد.

✚ عوامل تشدید کننده بیماری چه هستند؟

- زمانی که به مدت طولانی در حالت نشسته قرار می‌گیرید مثل پروازهای هوایی طولانی مدت (بیشتر از ۴ ساعت)
- صدمات مثل شکستگی‌های لگن و ران
- جراحی‌های بزرگ مثل جراحی‌های استخوان و مفاصل
- محدودیت حرکتی یا ناتوانی در راه رفتن به دلیل بیماری و یا هرگونه مشکل سلامتی
- بیماری‌ها از جمله برخی سرطانها، بیماریهای قلبی و واریس
- برخی از داروها از جمله قرصهای پیشگیری از بارداری
- سیگار کشیدن
- چاقی
- حاملگی

✚ روشهای تشخیصی :

- معاینه - آزمایش خون سونوگرافی رنگی و سی تی اسکن (وضعیت خونرسانی به ریه را بررسی می‌کند)