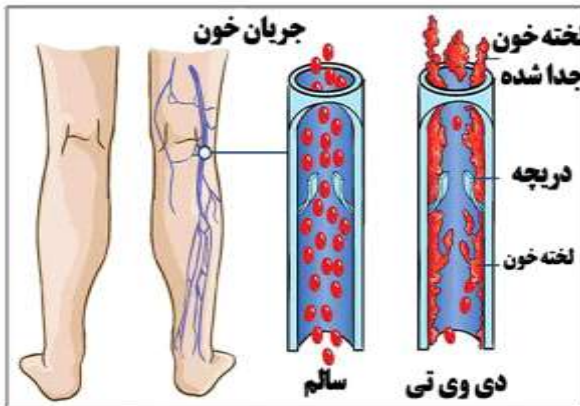


دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



آموزش در بیماران دارای ترومبوز وریدهای عمقی (DVT)



کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

مورد تایید: مدیر گروه محترم داخلی

کد سند: EM-EP-06

تاریخ تدوین: فروردین 1400

تاریخ بازنگری: پاییز 1402

تاریخ ابلاغ: پاییز 1402

5- در صورت تجویز وارفارین، مصرف کلم، پیاز، کاهو،

اسفناج، شلغم، ماهی و جگر را محدود نمائید.

6- از مصرف داروهای بدون نسخه پزشک

(آسپیرین، آنتی اسید، مسهل ها و ملین ها، آنتی بیوتیک،

ضدسرماخوردگی، الکل و...) خودداری شود.

7- مصرف وارفارین در دوران بارداری به دلیل تاثیر سوء آن بر

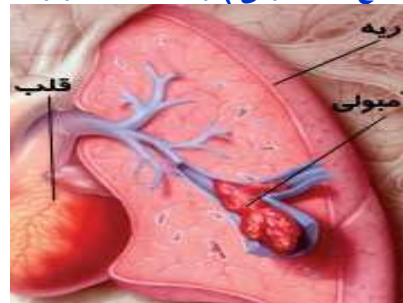
جنین ممنوع می باشد.

8- علایم درد پا، ادم، تغییرات پوست به صورت پوسته پوسته شدن

و گشادی وریدهای سطحی را گزارش نمائید.

علایم و نشانه های آمبولی ریه (تنگی نفس حاد، درد شدید قفسه

سینه، سرفه و دفع خلط خونی) را بلافاصله گزارش نمائید.



منبع:

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



در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمائید

مصرف نمائید.

- سایر مواد غذایی مفید عبارتند از: روغن ماهی، دانه

آفتابگردان، کنجد، دانه کدو، چای سبز

- از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت و لبنیات

پر چربی، کره، سرشیر و نارگیل که حاوی اسید چرب

اشباع شده هستند، خودداری نمائید.

توصیه های بعد از ترخیص:

1- دارو را دقیقاً طبق دستور مصرف نمائید و آزمایشات

خون را به طور منظم انجام دهید.

2- جهت کاهش خطر صدمه، مواردی مثل: استفاده از ریش

تراش برقی به جای تیغ، استفاده از مسواک نرم، پوشیدن

دستکش هنگام کار در بیرون از منزل، نصب وسایل ایمنی

در حمام و دستشویی را رعایت کنید.

3- از انجام ورزشهای پریخورده، تزریقات عضلانی و زیر

جلدی اجتناب نمائید و در صورت نیاز به تزریق، محل

تزریقات را به مدت 10 دقیقه فشار دهید.

4- در صورت ایجاد علایمی مانند: خونریزی از بینی و لثه،

خلط خونی، وجود خون در ادرار، مدفوع قرمز یا قیری

رنگ، خونریزی طولانی از محل های بریدگی، خونریزی

قاعدگی زیاد و کیودی روی پوست به پزشک خود اطلاع دهید.

DVT یا ترومبوز وریدهای عمقی شریطی است که لخته ای در وریدهای بزرگ عمقی پا، معمولاً در پشت ساق پا و یا ناحیه جلوی ران، تشکیل می شود. با ایجاد لخته و افزایش طول و قطر لخته ها، ورید مسدود می گردد.

عوامل افزایش دهنده خطر DVT عبارتند از:

استراحت طولانی در بستر، شکستگی در لگن و پا ، جراحی های اخیر بخصوص جراحی مفصل ران و یا زانو، تروما، چاقی، بارداری و یا زایمان در 6 ماه اخیر، وریدهای واریسی، سابقه خانوادگی مثبت DVT ،استفاده از استروئیدها مانند قرص های خوراکی ضد بارداری، افزایش غلظت خون، اختلالات خود ایمن مانند بیماری لوپوس و قطع ناگهانی مصرف داروهای ضد انعقاد.

علامت DVT :

تورم و گرمی ناحیه، درد یا حساسیت در پا(بخصوص موقع راه رفتن یا ایستادن)، پوست قرمز یا رنگ پریده

درمان غیر جراحی:

1- برای درمان بیماری شما داروهای ضدانعقاد(هپارین، وارفارین) تجویز میشود که شما باید آنها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

2- در مرحله حاد، به منظور جلوگیری از کنده شدن لخته و ورود آن به داخل عروق، استراحت در بستر به مدت 5الی7 روز ضروری است. همچنین پاها به طور دوره ای بالاتر از سطح قلب قرار گیرد.

3- پس از فرو کش کردن علائم التهاب، به تدریج حرکات فعال و غیر فعال را به صورت خم و راست کردن و چرخاندن پا چندین بار در هر ساعت انجام دهید،

4- هنگام شروع تحرک از جورابهایی الاستیک استفاده کنید.

5-به تدریج و تحت نظر پزشک، فعالیتهای روزانه و ورزشهای منظم مثل: پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری را شروع کنید و از انجام فعالیتهای شدید خودداری نمایید.

6- از نشستن و ایستادن به مدت طولانی، روی هم انداختن و آویزان کردن پاها، پوشیدن البسه تنگ و کمربند و کش جوراب تنگ خودداری نمایید.

7- تمرینات تنفس عمیق را هر از چند گاهی انجام دهید، تا به بازگشت خون وریدها کمک کنید.

8- باندها و جورابهایی الاستیک بدون تاخوردگی و چروکیدگی پوشیده شود. هنگام خواب جوراب یا باند را در بیاورید و قبل از برخاستن از بستر آن را بپوشید. جورابها را حداقل دوبار در روز برای مدت کوتاهی از پاها خارج

کرده و پوست را از نظر علائم تحریک، حساسیت و آزردهی کنترل نمایید و هرگونه تغییری را گزارش دهید.



درمان جراحی:

1-قرار دادن یک فیلتر در یکی از وریدهای بزرگ برای پیشگیری از ورود لخته به ریه

2-بیرون کشیدن لخته

رژیم غذایی

1- به منظور بهبودی و حفظ تون عضلات و عروق، مواد غذایی سرشار از پروتئین، ترجیحاً پروتئین های گیاهی (مثل عدس، سویا، نان گندم، غلات، حبوبات، مغزها مانند گردو و بادام و...)، حاوی ویتامین B (شیر، گوشت، حبوبات) و دارای ویتامین C (مثل مرکبات، توت فرنگی، تمشک، آناناس، گل کلم، گوجه فرنگی و...)