

شایع ترین عارضه ی DVT آمبولی ریه می باشد.

علائم هشدار دهنده آمبولی ریه

- شروع ناگهانی تنگی تنفس
- درد و ناراحتی قفسه سینه که هنگام تنفس عمیق بدتر میشود.
- احساس سبکی سر، سرگیجه و غش
- نبض سریع
- سرفه خونی

پیشگیری

در طول بیماری ها از استراحت طولانی مدت در بستر خودداری کنید. پس از هرگونه اقدام جراحی یا در طی هرگونه بیماری زمین گیر کننده، هرچه زودتر حرکت دادن اندام های تحتانی را شروع کنید . از کشیدن سیگار خودداری نمایید.

توصیه های مسافرتی

خطر به وجود آمدن DVT در حین مسافرت پایین است. در صورتی که مدت زمان سفر بیشتر از ۴ ساعت باشد یا شما سایر عوامل خطرزای DVT را داشته باشید، این خطر در شما افزایش پیدا می کند. در حین مسافرت های طولانی مدت، موارد زیر ممکن است کمک کننده باشند: پاهایتان را حرکت دهید و خم و راست کنید تا جریان خون در ماهیچه های ساق پائین بهبود پیدا کند. لباس کمتر و راحت تر بپوشید.

این بیماری در اثر التهاب سیاهرگ ها به وجود می آید که با تشکیل لخته همراه است. این بیماری بیشتر سیاهرگ های اندام تحتانی مخصوصاً پاها را مبتلا می کند.

علائم و نشانه ها



گرمی موضعی پوست
قرمزی موضعی پوست
درد و تب خفیف
ادم محیطی

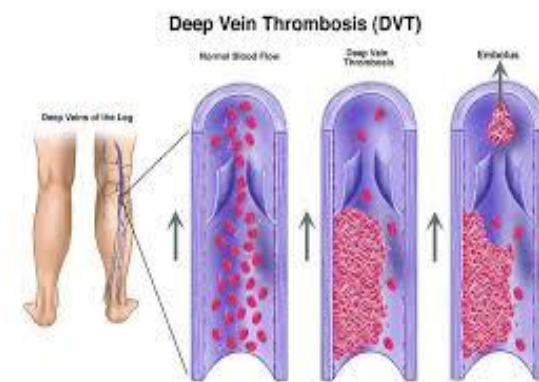
علت ایجاد : تجمع خون در ورید منجر به لخته شدن خون می شود. تجمع خون در رگ می تواند به دلیل ماندن بیش از حد در بستر، سگته مغزی، حمله های قلبی و شکستگی های استخوان رخ دهد.

عوامل تشدید کننده بیماری

- سن بالای ۶۰ سال
- چاقی
- سرطان
- بارداری
- استفاده از استروژن موجود در قرص های پیشگیری از بارداری برای طولانی مدت
- اختلالاتی چون پلی سایتمی (غلظت خونی بالا) سگته مغزی و حملات قلبی

	یا من اسمه دواء و ذکره شفاء	
--	-----------------------------------	--

ترمبوز ورید عمقی یا DVT



واحد آموزش سلامت

تابستان ۹۹

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

- ✓ در صورت وجود علائمی نظیر درد شدید شکم، سردرد و سرگیجه به پزشک مراجعه کنید.

رژیم غذایی

- ✓ مواد غذایی سرشار از پروتئین، ترجیحاً پروتئین های گیاهی (عدس، سویا، نان غلات، حبوبات، مغزهای گردو و بادام)
- ✓ 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 پرچرب، کره، سرشیر و نارگیل خودداری شود.

(۶)

- ✓ جهت کاهش درد از کمپرس گرم و مرطوب استفاده کنید.
- ✓ زمانی که در بستر هستید مرتباً پهلو پهلو شوید تا دچار زخم بستر نشوید.
- ✓ برای پیشگیری از ورم، جوراب های واریس خود را صبح زود بعد از بیدار شدن از خواب به پا کرده و شب هنگام استراحت، در بیاورید.



- ✓ در صورت بروز علائمی چون تنگی نفس و درد قفسه سینه به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ از مصرف سیگار خودداری کنید.
- ✓ با مصرف مایعات فراوان و میوه و سبزیجات از یبوست پیشگیری کنید.
- ✓ از راه رفتن با قدم های بسیار محکم خودداری کنید.
- ✓ از آویزان کردن پاها زمانی که کنار تخت نشسته اید جلوگیری کنید.
- ✓ روزانه دوبار جوراب الاستیکی خود را از پا آورده و پاها را از نظر علائمی چون تورم و قرمزی کنترل کنید.
- ✓ مراقب باشید قسمت بالای جوراب لوله نشود.
- ✓ قرص ضد انعقاد خود را طبق دستور پزشک در ساعات معین مصرف کنید.

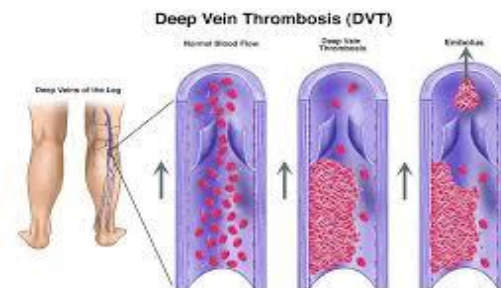
(۵)

مصرف مایعاتتان را افزایش دهید و از مصرف الکل پرهیز کنید. در صورتی که شما عوامل خطرزای DVT را دارید ممکن است پزشکتان به شما توصیه کند که در حین سفر جوراب واریس بپوشید یا به شما پیشنهاد بدهد که قبل از سفر از داروهای رقیق کننده ی خون استفاده کنید.

درمان به دو صورت دارویی و جراحی می باشد.

اهداف اصلی درمان DVT

- جلوگیری از بزرگ شدن لخته خونی
- پیشگیری از جدا شدن لخته خونی و رفتن به ریه ها
- کاهش خطر به وجود آمدن لخته های خونی دیگر



آموزش های لازم به بیمار مبتلا به DVT

- ✓ استراحت لازم و کافی در بستر و بالا بردن اندام مبتلا
- ✓ تا برطرف شدن کامل التهاب، ضمن استراحت در بستر، خود را به حرکت دادن مختصر اندام مبتلا، حرکت دادن انگشتان، خم و راست کردن مچ دست عادت دهید.

(۴)