



مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب(س) آموزش به بیمار

نام پمفلت:	ترومبوز وریدهای عمقی
تهیه کننده:	عارفه موسوی-خدیجه گورکانی
منبع:	برونر -سودارت www.uptodate.com
پزشک تایید کننده:	دکتر مژگان منجذب -متخصص بیماریهای داخلی
تاریخ تهیه:	اردیبهشت 1403

رژیم غذایی:

- به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست و حفظ تون عضلات و عروق ، بر دریافت مواد غذایی سرشار از پروتئین ترجیحاً پروتئینهای گیاهی (عدس ، سویا ، نان گندم ، غلات ، حبوبات ، مغزها یا گردو و بادام و ...) مصرف نمایید .
- ویتامین B (مخمر ، شیر ، گوشت ، حبوبات) استفاده کنید.
- 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 پر چربی، کره، سرشیر و نارگیل خودداری شود.



سایر موارد آموزشی:

جهت جلوگیری از زخم و عفونت در پاها توصیه می شود که بیمار روزانه پاها را با آب گرم و صابون ملایم شسته و به آرامی خشک نمایید.

از مالش و فشار شدید پا خودداری کنید.
از جوراب نخی و کفشهای مناسب استفاده شود.
از پوشیدن لباسهای تنگ ، کمربند و کش جوراب که ممکن است جریان خون را کاهش دهند ، خودداری شود.
در صورتی که جورابهای الاستیک حالت ارتجاعی خود را از دست داده و شل شوند ، حتما تعویض گردند،

جورابها را در طی روز کنترل نمایید و چین و چروکهای آن را صاف کنید.
پاها را از نظر قرمزی ، تورم ، تاول ، بریدگی و ترک کنترل نمایید و موارد را گزارش دهید

توصیه ها:

- محیطی بدون استرس و آرام جهت استراحت بیمار فراهم شود .
- اندام بیمار بالا تر از سطح قلب قرار گیرد .
- استفاده از کمپرس گرم و مرطوب روی اندام مبتلا مفید می باشد .
- استفاده از باندها و جوراب های الاستیک جهت جلوگیری از توقف خون در اندام ، جهت پیشگیری در افراد مستعد توصیه میگردد.
- در صورت استفاده از جوراب های الاستیک باید دقت شود : که اندازه جوراب دقیقاً متناسب با بیمار باشد (عدم همخوانی سایر جوراب با پای بیمار باعث کاهش تاثیر آن می شود)

ترومبوز ورید عمقی:

بیماری است که در اثر تشکیل لخته خون در يك ورید عمقی (معمولا پشت ساق پا یا جلوی ران) به وجود می آید. با تشکیل لخته و افزایش حجم آن ورید ممکن است مسدود شود اگر لخته خون جدا شده و به مویرگ های ریه برسد می تواند بیماری کشنده آمبولی ریوی را ایجاد کند. علل عمده بیماری ترومبوز ورید عمقی: بیهوشی، عمل جراحی و بی تحرکی های ناشی از آن، آسیب دیواره عروق و مشکلات انعقادی می باشد.

در صورت اختلال ارثی انعقادی، چاقی، بارداری، سابقه قبلی ابتلا به DVT و افزایش سن ریسک ایجاد آن افزایش می یابد.

معمولا ریسک ایجاد DVT و آمبولی ریه پس از عمل جراحی تا يك ماه باقی میماند که توصیه می گردد نکات زیر را به خاطر بسپارید.

علامه DVT

تورم پا، درد در پا، ناحیه از پا یا دست متورم و دردناک شده و گرم تر از معمول است

تشخیص DVT

سونوگرافی داپلر وریدی-ونوگرافی

• جوراب ها بدون تا خوردگی و چروکیدگی پوشیده شود.
• هنگام خواب جوراب یا باند را در بیاورید و قبل از برخاستن از بستر آن را بپوشید.

• انجام تمرینات ورزشی سبک در صورت استراحت در تخت از قبیل خم کردن کف پا به عقب و....

• انجام تمرینات تنفسی (تنفس عمیق - جاد کردن بادکنک و ...) توصیه می گردد.

• توصیه می گردد از ایستادن یا نشستن طولانی پرهیز شود.

• داروهای ضد انعقاد تجویز شده از طرف پزشک در فاصله زمانی توصیه شده حتما مصرف شود.

• آزمایشات خون (PT, PTT, CBC,) طبق دستور پزشک بطور منظم انجام دهید

در صورت وجود درد و تورم و قرمزی و گرمی و حساسیت اندام مبتلا در لمس هر چه سریعتر به پزشک معالج مراجعه کنید.

• سفتی و سردی اندام می تواند نشانه پیشرفت بیماری باشد.

نکاتی در مورد داروهای ضد انعقاد:

• در صورت نیاز به ریش تراش، از ریش تراش برقی بجای تیغ استفاده شود.

• از مسواک نرم استفاده کنید.

• از انجام تزریقات عضلانی و زیر جلدی تا حد امکان اجتناب شود.

• در صورت نیاز به تزریقات، محل آن را به مدت ده دقیقه فشار دهید.

• در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پر چرب و سرشار از ویتامین K (کلم، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی، جگر) را محدود نمایید زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد می کند.

• کارت هویت پزشکی مبنی بر مصرف داروی ضد انعقاد همیشه همراه داشته باشید.

دلایل ایجاد DVT:

مشکلات ژنتیکی، جراحی، بی حرکتی، نشستن طولانی مدت در سفر در ماشین، اتوبوس، قطار و هواپیما - بی حرکتی پس از جراحی - بارداری - سن بالای 40 سال - مصرف قرص هورمونی - داشتن پیس میکر - سرطان

در صورت رویت علامه زیر:

خونریزی از بینی و لثه و خلط خونی، وجود خون در ادرار، مدفوع قرمز یا قیری رنگ، خونریزی طولانی از محل های بریدگی، خونریزی قاعدگی زیاد، کبودی روی پوست، تب و لرز خستگی، زخم گلو، تهوع و استفراغ به پزشک مراجعه نمایید.

علامه و نشانه های آمبولی ریوی:

تنگی نفس حاد، درد شدید قفسه سینه، سرفه و دفع خلط خونی. تپش قلب، تعریق بیش از حد معمول، احساس گیجی یا غش کردن

علامه نارسایی مزمن وریدی:

درد پا، ادم، تغییرات پوست بصورت پوسته پوسته شدن، پیگمانتاسیون قهوه ای و گشادی وریدهای سطحی.