

ترومبوز وریدهای عمقی یا DVT به لخته شدن خون در سطح لایه های داخلی ورید عمقی گفته می شود که معمولاً این حالت در پاها اتفاق می افتد. این لخته ها خطرناک هستند به این دلیل که ممکن است شکسته شده و وارد جریان خون شوند و شریانها یا (سرخرگهای) بزرگ و مهم و به ویژه شریانهای ریه و قلب و مغز را مسدود کنند و منجر به صدمه دائمی یا مرگ شوند.

علل ایجاد

ترومبوز وریدهای عمقی زمانی ایجاد می شود که خون در داخل وریدهای عمقی پاها، آهسته تر از زمان معمول حرکت کند و یا در مواردی که لایه داخلی وریدها دچار آسیب شده باشد.

عوامل تاثیرگذار در بروز بیماری

نشستن به مدت طولانی مثل مسافرت با ماشین و پروازهای هوایی طولانی مدت (بیشتر از 4 ساعت)، صدماتی مثل شکستگی استخوانهای لگن و ران، جراحی های بزرگ مثل جراحی های استخوان و مفاصل ، محدودیت حرکتی یا ناتوانی در راه رفتن به دلیل بیماری، برخی بیماریها مانند سرطانها، بیماریهای قلبی و واریس، برخی از داروها از جمله قرصهای پیشگیری از بارداری ، کشیدن سیگار، چاقی و حاملگی .

علائم و نشانه ها :

افزایش دمای پا - تورم یک طرف عضله پشت ساق پا ، ران ، قوزک - تب خفیف - درد در پاها - التهاب و قرمزی پا - برجسته شدن

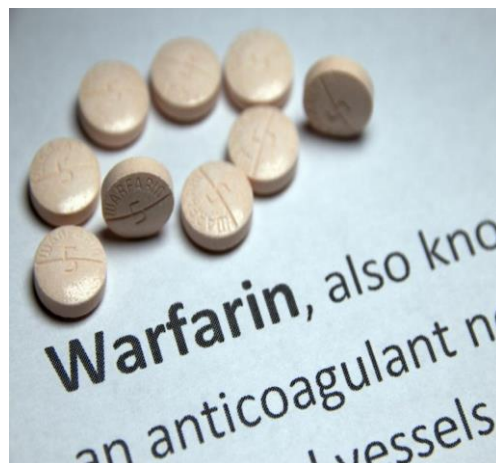
رگهای سطحی پا - در صورت حرکت لخته به سمت سرخرگهای ریه و انسداد این رگها علایمی مثل تنگی نفس ، درد قفسه سینه و سرفه خونی نیز بروز می نماید

تشخیص :

بررسی علایم و سابقه بیماریها و داروهای مصرفی، معاینه، مقایسه دور ساق پاها، سونوگرافی داپلر، ونوگرافی (برای بررسی وریدهای مشکوک)، سی تی اسکن و آنژیوگرافی سی تی اسپیرال (برای بررسی خونرسانی ریه) .

درمان :

1- تجویز داروهای ضد انعقاد (رقیق کننده های خون) مانند هپارین، کلگزان و وارفارین که 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 (INR ، PTT و پلاکت) به صورت منظم انجام می شود. در مواردی که کلگزان تجویز می شود نیازی به بررسی دوره ای آزمایشات وجود ندارد.



نکته: از کلگزان به منظور پیشگیری از بروز ترومبوز ورید عمقی در بیماران پرخطر مانند افرادی که در معرض جراحی های بزرگ یا شکستگی های وسیع قرار گرفتند، نیز استفاده می شود

پس از شروع درمان با داروهای ضد انعقاد، توصیه می شود به مدت حداقل 2 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 داروهای ضد انعقاد تجویز می شوند خطر تکه تکه شدن لخته و حرکت این لخته ها 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 جواب آزمایشات نشان دهنده عملکرد مطلوب داروها باشد، ترجیحاً استراحت مطلق توصیه می شود) .

2- پس از گذراندن دوره حاد و زمانی که بیمار شروع به راه رفتن می کند، پوشیدن جورابهای واریس به منظور بهبود بازگشت خون وریدی و کاهش التهاب توصیه می شود. این جورابها که غالباً از جنس لاستیک هستند باید شبها درآورده شده و صبح قبل از خارج شدن از تخت و آویزان شدن پاها، دوباره پوشیده شوند. رعایت نحوه صحیح استفاده از جورابهای الاستیک برای رسیدن به هدف موردنظر الزامی است.

3- به منظور برطرف شدن درد، داروهای مسکن ممکن است تجویز شود.

4- در صورتی که لخته با وجود مصرف داروهای ضد انعقاد از بین نرود، درمان جراحی توصیه می گردد .



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی (ع) مراغه

موضوع:

ترومبوز وریدهای عمقی

(Deep vein thrombosis)



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

بهار 1402

6) قبل از انجام هرگونه اقدام پزشکی یا دندانپزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید.

7) در صورت مصرف داروی وارفارین غذاهایی که حاوی مقادیر زیاد ویتامین کا (K) هستند (مثل انواع کلم، اسفناج، کاهو، پیازچه، جعفری و جگر گاو و گوسفند) نباید به صورت ناگهانی در رژیم غذایی شروع یا از آن حذف شوند.

8) آزمایشات خون را طبق دستور پزشک به صورت منظم و در زمان مقرر انجام دهید.

پیشگیری:

- از نشستن به مدت زمان طولانی خودداری کنید و هنگامی که در حال مسافرت هستید، گاهگاهی پاهایتان را حرکت دهید.
- در صورت امکان، روزانه پیاده روی های کوتاه مدت داشته باشید.
- در هنگام خواب، پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا بازگشت خون وریدی تسهیل شود.
- ورزش های پا برای جلوگیری از تجمع خون در پا کمک کننده است.



پزشکان معتقد هستند پیاده روی زود هنگام نه تنها باعث جابه جا شدن لخته و آمبولی ریه نمی شود بلکه از بزرگ شدن و گسترش لخته پیشگیری می کند.

5- مدت زمان استراحت با توجه به وسعت و محل ترومبوز بین 5-7 روز بعد از تشخیص است و در زمان استراحت باید 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 2 ساعت) پرهیز کنید.

توصیه های لازم:

1) داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخص (مطابق دستور پزشک معالج) مصرف کنید.

2) دستبندی تهیه کنید که لیست داروهای مصرفی بروی آن موجود باشد و همیشه آن را به همراه داشته باشید.

3) 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.

4) 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 به پزشک معالج و یا پرستار خود اطلاع دهید.

5) در صورتی که اخیرا به علت ترومبوز ورید عمقی تحت درمان قرار گرفته اید، پاهای خود را ماساژ ندهید چون باعث سست شدن لخته می شود.