مقدمه:

ترومبوز وریدهای عمقی زمانی رخ می دهد که خون در سطح لایه های داخلی وریدهای (سیاهرگها) عمقی لخته میشود که معمولا این حالت در پاها، ران و لگن اتفاق می افتد که این لخته ها خطرناک هستند. به این دلیل که ممکن است شکسته شوند، وارد جریان خون شده و شریانهای بزرگ و مهم به ویژه شریان های ریه را مسدود کنند و منجربه صدمه دائمی یا مرگ شوند. این اختلال در اغلب موارد در خانمها و در سنین بالای ۴۰ سال رخ می دهد.

علل و عوامل:

زمانی که خون درون وریدهای عمقی پاها، آهسته تر از زمان معمول حرکت می کند یا زمانی که فاکتورهایی وجود دارند که تمایل خون به لخته شدن را افزایش می دهند و یا مواردی که لایه داخلی وریدها دچار آسیب شده باشد، ترومبوز وریدهای عمقی رخ می دهد. عوامل تاثیر گذار در بروز این اختلال شامل موارد زیر است:

- زمانی که به مدت طولانی در حالت نشسته قرار می گیرید مثل پروازهای هوایی طولانی مدت (بیشتر از ۴ ساعت) یا در دوره بهبودی بعد از عمل جراحی
- صدماتی مثل شکستگی های لگن و ران
- جراحی های بزرگ مثل جراحی های استخوان و مفاصل
- محدودیت حرکتی یا ناتوانی در راه رفتن به دلیل بیماری و یا هرگونه مشکل سلامتی
- بیماریها از جمله برخی سرطان ها، بیماری کلیه مثل سندروم نفرتیک، بیماری های قلبی و واریس
- برخی از داروها از جمله قرصهای پیشگیری از بارداری و داروهای هورمونی مانند تاموکسیفن یا تالیدومید
- سیگار کشیدن
- سن بالاتر از ۶۰ سال و مذکر بودن
- داشتن سابقه فامیلی ابتلا به این بیماری
- سابقه قبلی ابتلا به این بیماری در گذشته
- کم آبی
- چاقی
- حاملگی

علائم و نشانه ها:

تقریبا نیمی از بیماران مبتلا به ترومبوز وریدهای عمقی تا زمانی که رگهای بزرگ و اصلی مسدود نشود، هیچ علامتی ندارند در این موقعیت علاوم به شرح زیر می باشد:

- افزایش دمای پا، التهاب و قرمزی
- تورم یک طرفه عضله پشت ساق پا، قوزک، ران و از قوزک به پایین
- درد در پاها که گاهی فقط هنگام راه رفتن ایجاد می شود
- برجسته شدن رگ های سطحی پا

در صورت حرکت لخته به سمت سرخرگهای ریه و انسداد آنها، علائمی مانند تنگی نفس، درد قفسه سینه، افزایش ضربان قلب و سرفه خونی نیز بروز می نماید.

تشخیص

پزشک در مورد علائم و نشانه ها و همچنین سابقه بیماریها و داروهایی که مصرف می کنید از شما سوالاتی می پرسد، شما را معاینه میکند و دور ساق هردوپا را با هم مقایسه می کند: علاوه بر این یک سری آزمایشات و بررسی ها برای تایید تشخیص انجام میشود مثل سونوگرافی، ونوگرافی(بررسی ورید های مشکوک)، ام آر آی و سی تی اسکن (وضعیت خونرسانی به ریه را بررسی می کند).

هدف از درمان، جلوگیری از بزرگترشدن لخته، پیشگیری از عوارض لخته مثل حرکت به سمت شریانهای ریوی و بروز انسداد در آنها، حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد لخته جدید می باشد اقدامات زیر به منظور دستیابی به اهداف درمان انجام میشود:

- تجویز داروهای ضدانعقاد (رقیق کننده های خون) مانند هپارین، کلگزان که اغلب برای یک دوره ۷ روزه داده میشود و بعد از آن وارفارین شروع میشود. تجویز این دارو باید با احتیاط و تحت نظارت تیم درمان صورت گیرد. در مدتی که داروهای ضدانعقاد تجویز میشود به منظور بررسی اثر دارو، آزمایشات خون (PTT،INR) و پلاکت) به صورت منظم انجام شود. در مواردی که کلگزان تجویز میشود نیازی به بررسی دوره ای آزمایشات وجود ندارد.
- راه دیگردرمان، جراحی و گذاشتن فیلتر در عروق بزرگ است که در بیمارانی مورد استفاده قرار می گیرد که امکان استفاده از داروهای ضد انعقاد را ندارند.

پس از شروع درمان با داروهای ضدانعقاد، توصیه میشود تا برطرف شدن علائم استراحت داشته باشید زیرا 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 میشود در این مدت استراحت داشته باشید و پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

- 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 میشود. این جورابها ک غالبا از جنس الاستیک هستند باید شبها بیرون آورده شوند و صبح قبل از خارج شدن از تخت و آویزان شدن پا دوباره پوشیده شوند. رعایت نحوه صحیح استفاده از جورابهای الاستیک برای رسیدن به هدف مورد نظر الزامی است. این جورابها در تمام طول روز به جز در هنگام خواب عصر و خواب شب پوشیده شود. همچنین این جورابها هر ۳-۶ ماه عوض شود و با آب و صابون شسته شود. این جورابها گاهی تا ۲ سال باید استفاده شوند.
- به منظور برطرف شدن درد داروهای مسکن ممکن است تجویز شود.

پس از اتمام دوره استراحت، توصیه میشود که راه رفتن را آغاز کنید و از ایستادن و نشستن های طولانی مدت (بیش از ۲ ساعت پرهیز کنید.) در صورت اجبار برای نشستن به مدت طولانی هر ۱-۲ ساعت به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و پاها را در حالت نشسته حرکت و ورزش دهید.

توصیه های لازم:

داروهای ضدانعقاد را هر روز در زمان مشخص (مثلا بین ۸-۹ صبح) مصرف کنید.

در صورت فراموش کردن دارو به پزشک مراجعه کنید و دارو را دو برابر مصرف نکنید.

دسته بندی تهیه کنید که لیست داروهای مصرفی بر روی آن موجود باشد.

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 ضدانعقاد تداخل می کنند.

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

از مصرف الکل در دوره درمان با وارفارین اجتناب کنید.

بروز علائمی 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.

درصورتیکه اخیرا تحت درمان ترومبوز وریدهای عمقی قرار گرفته اید، پاهای خود را ماساژ ندهید چون باعث سست شدن لخته می شود.

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

برای جلوگیری از خونریزی:

از مسواک نرم استفاده کنید. از انجام کارها و ورزش هایی که احتمال افتادن و آسیب است اجتناب کنید. به جای تیغ از ریش تراش برقی استفاده کنید. آزمایشات خون را به صورت منظم و طبق موعد مقرر انجام دهید.

مطالب آموزشی راجع به داروی وارفارین نیز موجود است که می توانید از پرسنل بخش بگیرید.

پیشگیری: برای مدت طولانی از نشستن خودداری و هنگامی که در مسافرت هستید گهگاهی پاهایتان را حرکت دهید. در صورت امکان، روزانه پیاده روی های کوتاه داشته باشید، ورزش های پا برای جلوگیری از تجمع خون در پا کمک کننده هستند.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

ترومبوز وریدهای عمقی

DVT

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	ترومبوز ورید های عمقی
تهیه کننده	زمانه پوزش کارشناس پرستاری
تایید کننده	دکتر محمدصادق مسعودی متخصص جراحی مغز و اعصاب
سال تهیه	بهار۱۴۰۱
منبع	برونر و سودارث۲۰۲۲