

بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

لخته شدن (ترومبوز) خون در سیاهرگهای عمقی (DVT)

منظور از ترومبوز ورید عمقی تشکیل لخته در سیاهرگهای عمقی بدن است. این لخته معمولاً در وریدهای عمقی پا ایجاد می شود هنگامی که لخته جدا شود و همراه جریان خون حرکت کند، می تواند باعث بسته شدن یک رگ خونی شود که معمولاً در پاها رخ می دهد. و اگر به ریه ها منتشر شود (در رگ های کوچک ریه) به آن آمبولی ریه گفته می شود.

علامت لخته شدن خون در سیاهرگهای عمقی: ممکن است هیچ علامتی وجود نداشته باشد، ولی در برخی از افراد باعث تورم در یکی از پاها یا هر دوی آنها می شوند. اغلب در یکی از پاها درد و حساسیت به لمس وجود دارد (که ممکن است تنها هنگام ایستادن یا راه رفتن ایجاد شود). پوست محل در گیر ممکن است گرم، قرمز و یا حتی رنگ پریده باشد. وریدهای سطحی ممکن است بزرگتر از حالت معمول باشند در صورت وجود هر کدام از علائم، حتماً به پزشک مراجعه شود.



علامتهای احتمالی آمبولی ریوی:

- ✓ تنگی نفس ناگهانی یا تنفس تند
- ✓ درد در پشت
- ✓ تپش قلب
- ✓ درد سوزشی قفسه سینه که اغلب با سرفه یا تنفس همراه است.
- ✓ تعریق بیش از حد معمول
- ✓ سرفه (گاهی همراه با خلط یا ترشحات خونی)
- ✓ گیجی یا حتی غش کردن

عوامل خطر لخته شدن خون در سیاهرگها

- ★ بیحرکتی، هرگونه بیماری یا جراحی که باعث بی تحرک شدن فرد شود، به دلیل بستری شدن در بیمارستان، بیماران استراحت مطلق یا فلج (سفرهای طولانی با هواپیما، قطار یا ماشین
- ★ عمل جراحیهایی که در آن بیش از ۱ تا ۵ ساعت فرد بیهوش است
- ★ سابقه قبلی آمبولی ریه و لخته شدن خون در سیاهرگ
- ★ سن بالا به ویژه سن بالای ۵۵ سال
- ★ چاقی و اضافه وزن
- ★ بارداری
- ★ سرطان
- ★ مصرف سیگار
- ★ نارسایی قلبی
- ★ مشکلات کلیوی مانند سندرم نفروتیک
- ★ برخی داروها
- ★ قرصهای ضد بارداری، درمان هورمونی، داروهای شیمی درمانی سرطان
- ★ کمبود مایعات در بدن (کمبود آب بدن)

تشخیص لخته شدن خون در سیاهرگها: شرح حال، علائم و معاینه فیزیکی بیمار، آزمایش خون سونوگرافی

پیشگیری از ابتلا:

- ✓ شما می توانید با ایجاد چند تغییر در شیوه زندگی، خطر ابتلا به ترومبوز ورید عمقی را کاهش دهید که شامل کنترل فشار خون، ترک سیگار و کاهش وزن است.
- ✓ اگر مجبور به نشستن طولانی مدت هستید، عضلات تحتانی پای خود را حرکت دهید. اگر در پرواز طولانی هستید حداقل هر نیم ساعت یک بار بلند شوید و قدم بزنید. اگر در سفر جادهای طولانی هستید هر یک ساعت از ماشین پیاده شوید.
- ✓ پس از بیماری یا جراحی در اولین زمانی که پزشک به شما اجازه می دهد، از بستر خارج شوید و حرکت کنید. هرچه زودتر حرکت کنید خطر ایجاد لخته کمتر است.
- ✓ بعد از جراحی (در صورت تجویز پزشک) از دارو یا جورابهایی فشاری به منظور کاهش خطر لخته استفاده کنید.
- ✓ ویزیت پزشک خود را همان طور که توصیه شده پیگیری کنید و به توصیه های او برای کاهش خطر لخته توجه کنید.

درمان:

هدف از درمان عبارتست از: پیشگیری از حرکت کردن و بزرگ شدن لخته در بدن. حداقل زمان درمان سه ماه است. در مواردی نیاز به درمان طولانی تر است. اولین و مهمترین روش درمانی استفاده از داروهای ضد انعقاد می باشد. در صورتیکه لخته خون شدید و وسیع باشد پزشک ممکن است برای تسریع در روند بهبودی، داروی لیز کننده یا حل کننده لخته را به صورت تزریقی و یا از طریق کاتترهای مخصوص وارد لخته کند. برای بازکردن مسیر رگ لخته شده در مرحله حاد بیماری ممکن است از روش باز کردن رگ با یک لوله مخصوص استفاده شود.

خود مراقبتی در بیماری:

- ❖ در ابتدا ممکن است فعالیت شما محدود شود ولی باید به تدریج به فعالیت طبیعی خود بازگردید. اگر در پای خود احساس تورم یا سنگینی دارید، در جای خود طوری دراز بکشید که پاشنه ۱۵ سانتیمتر بالاتر قرار گیرد. به این ترتیب، جریان خون پایتان بهبود یافته و تورم کاهش پیدا میکند اگر برای مدت طولانی نشسته اید، عضلات قسمت تحتانی پای خود را حرکت دهید. در زمان بیداری، ساعتی چند دقیقه بایستید و قدم بزنید. لباسهای تنگی را که به پا می چسبند و باعث کاهش گردش خون در پا می شوند نپوشید و از جورابهایی فشاری بر اساس توصیه پزشک خود استفاده کنید.
- ❖ داروها بایستی سر وقت و طبق دستور پزشک مصرف شود. نبایستی دارو خود سرانه قطع و یا تغییر داده شود. اگر پزشک دیگر داروی جدیدی برای مشکلات دیگر پزشکی برای شما شروع کرد حتما در مورد مصرف داروی ضد انعقاد او را در جریان بگذارید.
- ❖ مراقب علائم خونریزی (خونریزی از لثه ها، خونریزی از بینی، کبودی و کوفتگی، نواحی قرمز روی پوست، بریدگی هایی که خونریزشان بند نمی آید، وجود خون در ادرار و مدفوع) باشید.
- ❖ طبق زمانهای مشخص شده آزمایشات درخواستی پزشک را انجام داده و به پزشک خود مراجعه کنید.
- ❖ همیشه یک کارت که نام داروهای مصرفی پزشک و آدرس او در آن ثبت شده باشد را با خود داشته باشید.
- ❖ مصرف سبزی های زرد و و سبزی تیره که حاوی ویتامین K هستند را محدود کنید.
- ❖ از مصرف الکل خود داری کنید.

منبع: کتاب مراقبتهای پرستاری برونر سوارث

تهیه کننده: ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) ۱۴۰۳