

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



علل و عوامل :

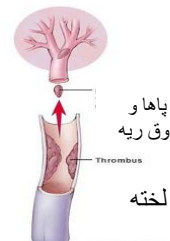
زمانی که خون درون وریدهای عمقی پاها، آهسته تر از زمان معمول حرکت می کند یا زمانی که فاکتورهایی وجود دارند که تمایل خون به لخته شدن را افزایش می دهند و یا مواردی که لایه داخلی وریدها دچار آسیب شده باشد، ترومبوز وریدهای عمقی رخ می دهد. عوامل تاثیرگذار در بروز این اختلال شامل موارد زیر است :

- ۱- زمانی که به مدت طولانی در حالت نشسته قرار می گیرید مثل پروازهای هوایی طولانی مدت (بیشتر از ۴ساعت) یا در دوره بهبودی بعد از عمل جراحی
- ۲- صدمات مثل شکستگی های لگن و ران
- ۳- جراحی های بزرگ مثل جراحی های استخوان و مفاصل
- ۴- محدودیت حرکتی یا ناتوانی در راه رفتن به دلیل بیماری و یا هرگونه مشکل سلامتی
- ۵- بیماریها از جمله برخی سرطانها، بیماری کلیه مثل سندرم نفرتیک، بیماریهای قلبی و واریس

- ۶- برخی از داروها از جمله قرصهای پیشگیری از بارداری و داروهای هورمونی مانند تاموکسیفن یا تالیدومید
- ۷- سیگار کشیدن
- ۸- سن بالاتر از ۶۰ سال و مذکر بودن
- ۹- داشتن سابقه فامیلی ابتلا به این بیماری
- ۱۰- سابقه قبلی ابتلا به این بیماری در گذشته
- ۱۱- کم آبی
- ۱۲- چاقی
- ۱۳- 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 علائم به شرح زیر می باشد :
- افزایش دمای پا، التهاب و قرمزی
 - تورم یک طرف عضله پشت ساق پا، قوزک، ران و از قوزک پایین
 - درد در پاها که گاهی فقط هنگام راه رفتن ایجاد می شود
 - برجسته شدن رگهای سطحی پا
- در صورت حرکت لخته به سمت سرخرگهای ریه و انسداد آنها ، علائمی مثل تنگی نفس - درد قفسه سینه، افزایش ضربان قلب و سرفه خونی نیز بروز می نماید



حرکت لخته از پاها و ورود آن به عروق ریه

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 می کند و دور ساق هر دو پا را با هم مقایسه می کند ؛ علاوه بر این یک سری آزمایشات و بررسی ها برای تأیید تشخیص انجام می شود مثل سونوگرافی، ونوگرافی (بررسی وریدهای مشکوک)، ام آر آی و سی تی اسکن) وضعیت خونرسانی به ریه را بررسی می کند) .

درمان :

- هدف از درمان ، جلوگیری از بزرگتر شدن 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 می شود :
- تجویز داروهای ضد انعقاد (رقیق کننده های خون) مانند هپارین، کلوگزان که اغلب برای یک دوره ۷ روزه داده می شود و بعد از آن وارفارین شروع می شود.
 - 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 کلوگزان تجویز می شود نیازی به بررسی دوره ای آزمایشات وجود ندارد.
 - راه دیگر درمان ، 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 ضد انعقاد، توصیه می شود 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 می شود در این مدت استراحت داشته باشید و پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

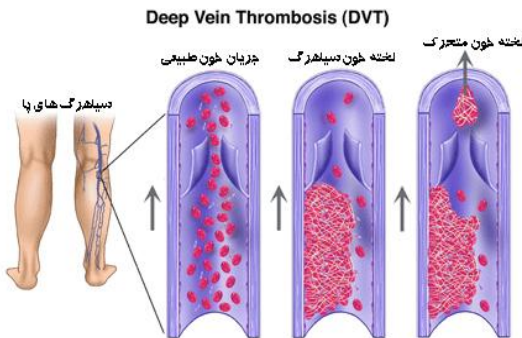


دانش

مرکز آموزشی درمانی نمازی

واحد آموزش ضمن خدمت

ترومبوز وریدهای عمقی DVT



PT-HO-46

گردآوری: راحله میری کارشناس پرستاری

بازبینی: اشرف معمارزاده کارشناس ارشد

NICU

استاد علمی: دکتر علیرضا شمسایی فر متخصص

جراهی فلوشیپ پیوند اعضا

۱۳۹۵

- از مصرف الکل در دوره درمان با وارفارین اجتناب کنید.
 - 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 گزارش کنید.
 - در صورتی که اخیراً 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 ورزشهایی 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 زمان طولانی از نشستن خودداری کنید. 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

منابع:

- 1- Monahan et al. phipp's, Medical- surgical Nursing. 8th ed. Mosby /Blsevier.2007
- 2- Smeltzer S, Bare B. Brunner & Suddarth's Text book of Medical Surgical Nursing. (2010). Lippincott Williams &Wilkins 12th ed
- 3- Understanding deep vein thrombosis. A physician guide for for patients <http://www.bendvein.com/downloads/dvt-education-booklet.pdf>. 2010

- پس از گذراندن دوره حاد و زمانی که بیمار شروع به راه رفتن می کند، پوشیدن جورابه های واریس به منظور بهبود بازگشت خون وریدی و کاهش التهاب توصیه می شود. این جورابها که غالباً از جنس لاستیک هستند باید شبها بیرون آورده شوند و صبح قبل از خارج شدن از تخت و آویزان شدن پا، دوباره پوشانده شوند. رعایت نحوه صحیح استفاده از جورابه های الاستیک برای رسیدن به هدف موردنظر الزامی است. این جورابها در تمام طول روز به جز در هنگام خواب عصر و خواب شب پوشیده شود. همچنین این جورابها هر ۶-۳ 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 می شود 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 ۲-۱ ساعت به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و پاها را در حالت نشسته حرکت و ورزش دهید.
- توصیه های لازم:**
- داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخص (مثلاً بین ۸ تا ۹ صبح) مصرف کنید.
 - در صورت فراموش کردن دارو به پزشک مراجعه کنید و دارو را دو برابر مصرف نکنید.
 - دست 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 ضد انعقاد تداخل می کنند.
 - در صورتی که وارفارین مصرف می کنید از خوردن غذاهای حاوی ویتامین ک (سبزیجات برگ سبز تیره مثل اسفناج و کاهو) خودداری کنید.