



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

بیمارستان توانبخشی رفیده

ترومبوز وریدی (لخته خون)

تهیه کننده:

سمانه سبزعلیزاده

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت ویژه

واحد آموزش به بیمار

راهنمای

آموزشی

مددجویان

✚ ترومبوز ورید عمقی (DVT) چیست ؟

ترومبوز ورید عمقی (DVT) یک وضعیت پزشکی است که زمانی رخ می دهد که یک لخته خون در ورید های عمقی تشکیل شود. این لخته ها معمولاً در ساق پا، ران یا لگن ایجاد می شوند، اما می توانند در بازو نیز ایجاد شوند. داشتن اطلاعات و آگاهی در مورد ترومبوز ورید های عمقی بسیار مهم است زیرا ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد و می تواند باعث بیماری جدی، ناتوانی و در برخی موارد مرگ شود. خبر خوب این است که ترومبوز ورید های عمقی در صورت تشخیص زودهنگام قابل پیشگیری و درمان است.

✚ عوارض ترومبوز ورید های عمقی:

جدی ترین عارضه ترومبوز ورید های عمقی زمانی اتفاق می افتد که بخشی از لخته، از طریق جریان خون به ریه ها می رود و باعث انسدادی به نام آمبولی ریه (PE) می شود. اگر لخته کوچک باشد و با درمان مناسب، افراد می توانند از آمبولی ریه بهبود پیدا کنند. با این حال، ممکن است آسیب هایی به ریه ها وارد شده و اگر لخته بزرگ باشد، می تواند از رسیدن خون به ریه ها جلوگیری نموده و کشنده باشد. علاوه بر این، یک سوم تا نیمی از افرادی که ترومبوز ورید های عمقی دارند، عوارض طولانی مدت ناشی از آسیب لخته به دریچه های ورید به نام سندرم بعد از ترومبوز (PTS) خواهند داشت. افراد مبتلا به سندرم بعد از ترومبوز علائمی مانند تورم، درد، تغییر رنگ و در موارد شدید پوسته پوسته شدن یا زخم در قسمت آسیب دیده بدن دارند. در برخی موارد، علائم می تواند آنقدر شدید باشد که فرد ناتوان شود.

✚ عوامل خطر ترومبوز ورید های عمقی:

تقریباً هر کسی می تواند ترومبوز ورید های عمقی داشته باشد. با این حال، عوامل خاصی می توانند شانس ابتلا به این بیماری را افزایش دهند. این شانس برای کسی که بیش از یکی از این عوامل را همزمان دارد، بیشتر می شود. در زیر فهرستی از عواملی که خطر ابتلا به ترومبوز ورید های عمقی را افزایش می دهند آورده شده است:

آسیب به ورید، اغلب ناشی از:

شکستگی ها یا آسیب شدید عضلانی

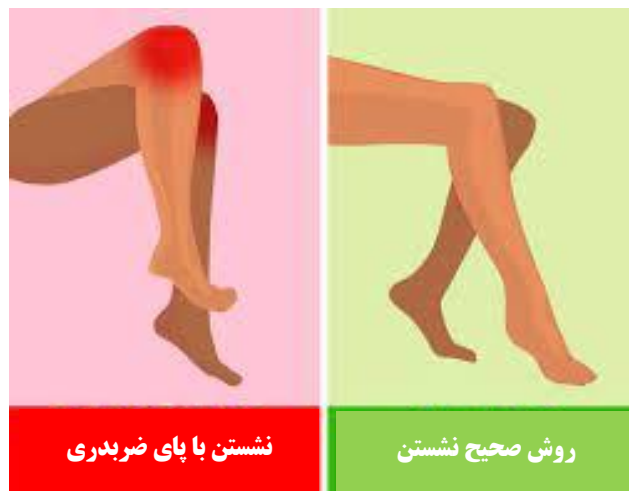
جراحی بزرگ (به ویژه شکم، لگن، لگن یا پاها).

جریان خون آهسته، اغلب ناشی از:

حبس در رختخواب به دلیل یک وضعیت پزشکی یا پس از جراحی

حرکت محدود (به عنوان مثال، گچ گرفتن پا)

نشستن طولانی مدت، به خصوص با پاهای ضربدری؛



فلج اندام ها.

افزایش استروژن، اغلب ناشی از:

قرص های ضد بارداری

درمان های جایگزینی هورمونی که گاهی بعد از یائسگی استفاده می شود

بارداری، تا ۳ ماه پس از زایمان

برخی از بیماری های مزمن پزشکی مانند:

بیماری قلبی

بیماری ریه

سرطان و درمان آن

بیماری التهابی روده (بیماری کرون یا کولیت اولسراتیو)

عوامل دیگری که خطر ترومبوز وریدهای عمقی را افزایش می دهند عبارتند از:

ترومبوز وریدهای عمقی یا آمبولی ریه قبلی

سابقه خانوادگی ترومبوز وریدهای عمقی یا آمبولی ریه

سن (با افزایش سن خطر افزایش می یابد)

چاقی

کاتتری که در ورید مرکزی قرار دارد

اختلالات انعقادی ارثی

پیشگیری از ترومبوز ورید های عمقی:

نکات زیر می تواند به پیشگیری از ترومبوز وریدهای عمقی کمک کند:

پس از محصور شدن در رختخواب، مانند جراحی، بیماری یا جراحی، در اسرع وقت حرکت خود را با اجازه از پزشک یا پرستار کنید.

زمانی که برای مدت طولانی نشسته اید، مانند زمانی که بیش از چهار ساعت در سفر هستید:

هر ۱ تا ۲ ساعت یکبار برخیزید و راه بروید.

در حالی که نشسته اید پاهای خود را ورزش دهید:

- پاشنه های پا را بالا و پایین بیاورید در حالی که انگشتان پا را روی زمین نگه دارید



- در حالی که پاشنه پای خود را روی زمین نگه دارید، انگشتان پا را بالا و پایین ببرید



- انقباض و رها کردن ماهیچه های پای خود

لباس های گشاد بپوشید.

شما می توانید با حفظ وزن مناسب، اجتناب از سبک زندگی بی تحرک و پیروی از توصیه های پزشک بر اساس عوامل خطر فردی خود، خطر خود را کاهش دهید.

اگر در معرض خطر ابتلا به ترومبوز وریدهای عمقی هستید، با پزشک خود در مورد موارد زیر صحبت کنید:

جوراب های فشاری درجه بندی شده (که گاهی اوقات به آن جوراب های فشاری طبی می گویند)

داروها (ضد انعقادها) برای جلوگیری از ترومبوز وریدهای عمقی

✚ علائم ترومبوز ورید های عمقی و آمبولی ریوی:

حدود نیمی از افراد مبتلا به ترومبوز وریدهای عمقی اصلاً علائمی ندارند. موارد زیر شایع ترین علائم ترومبوز وریدهای عمقی است که در قسمت آسیب دیده بدن رخ می دهد:

- تورم
- درد
- حساسیت به لمس
- قرمزی پوست

اگر هر یک از این علائم را دارید، باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.

شما می توانید علائم آمبولی ریوی را بدون علائم ترومبوز وریدهای عمقی داشته باشید.

علائم و نشانه های آمبولی ریه می تواند شامل موارد زیر باشد:

- دشواری در تنفس
- تندتر از ضربان قلب طبیعی یا نامنظم
- درد یا ناراحتی قفسه سینه که معمولاً با نفس عمیق یا سرفه بدتر می شود
- سرفه کردن خون
- فشار خون بسیار پایین، سبکی سر، یا غش

اگر هر یک از این علائم را دارید، باید فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

✚ تشخیص و درمان ترومبوز ورید های عمقی و آمبولی ریوی:

تشخیص ترومبوز وریدهای عمقی یا آمبولی ریه نیاز به آزمایشات خاصی دارد که فقط توسط پزشک انجام می شود. به همین دلیل است که در صورت مشاهده هر یک از علائم ترومبوز وریدهای عمقی یا آمبولی ریه برای شما مهم است که به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.

دارو برای پیشگیری و درمان ترومبوز وریدهای عمقی استفاده می شود. گاهی اوقات جوراب های فشاری (که جوراب های فشاری مدرج نیز نامیده می شوند) برای جلوگیری از ترومبوز وریدهای عمقی و تسکین درد و تورم توصیه می شود. اینها ممکن است به مدت ۲ سال یا بیشتر پس از انجام ترومبوز وریدهای عمقی پوشیده شوند. در موارد شدید، ممکن است نیاز به برداشتن لخته با جراحی داشته باشد. توجه پزشکی فوری برای درمان آمبولی ریه ضروری است. در موارد آمبولی ریه شدید و تهدید کننده زندگی، داروهایی به نام ترومبولیتیک وجود دارد که می تواند لخته را حل کند. داروهای دیگری به نام ضد انعقاد ممکن است برای جلوگیری از تشکیل لخته های بیشتر تجویز شود. برخی از افراد ممکن است برای جلوگیری از لخته شدن خون در آینده نیاز به مصرف طولانی مدت دارو داشته باشند.

منابع:

[https://www.cdc.gov/Venous Thromboembolism \(BloodClots\)/](https://www.cdc.gov/Venous-Thromboembolism (BloodClots)/) last reviewed: June 9, 2022