



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی خراسان شمالی

بیمارستان جوادالائمه
(ع) جاجرم

ترمبوز وریدی

DVT



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت ۱۴۰۲

لباسهای تنگی را که به پا میچسبند و باعث کاهش گردش خون در پا میشوند نپوشید

از جورابهایی فشاری بر اساس توصیه ی پزشک خود استفاده کنید.

زندگی با ترمبوز ورید عمقی

برای برخی از افراد، ممکن است لخته هیچگاه کاملاً بهبود نیابد و در نتیجه باعث ایجاد بافت اسکار در وریدها شود. DVT همچنین می تواند سندروم پس از انعقاد ایجاد کند که در اثر آن بیمار به صورت مزمن و طولانی مدت، تورم و درد دارد.

جلوگیری از ترمبوز ورید عمقی

ترک سیگار

ورزش منظم

خود داری از نشستن طولانی

استفاده از جوراب های فشاری

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 DVT سه ماه است. در مواردی نیاز به درمان طولانی تر است.

مهمترین روش درمانی DVT استفاده از داروهای ضد انعقادی است.

داروهای ضدانعقاد بایستی به موقع و مرتب مصرف شوند و نباید خودسرانه قطع شوند یا دارو را تغییر داد. هرگونه تغییر در برنامه دارویی نیاز به مشورت با دکتر دارد.

در صورتیکه DVT شدید و وسیع باشد پزشک ممکن است برای

تسریع در روند بهبودی، داروی لیزکننده یا حل کننده لخته را

به صورت تزریقی و از طریق کاتترهای مخصوص وارد لخته کند به این نوع درمان CDT گفته میشود. عمل CDT بهتر است در ۲ هفته

اول پس از شروع لخته انجام شود ولی ممکن است تا ۲۱ روز پس از آنهم سودمند باشد.

استنت گذاری برای بازکردن مسیر رگ لخته شده در مرحله حاد

بیماری به تشخیص پزشک انجام میگردد و به بهبود بیشتر بیمار

کمک میکند. عمل استنت گذاری وریدی ممکن است بلافاصله پس

از تزریقات اولیه انجام شود ولی اگر در این مرحله انجام نشود بهترین زمان ۵ ماه بعد است.

فعالیت

در ابتدا ممکن است دی وی تی فعالیت شما را محدود کند 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 ی پایتان ۱۰-۱۵ سانتیمتر بالاتر قرار گیرد. به این ترتیب، جریان خون 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.

مبوز وریدی عمقی (منظور از ترمبوز ورید عمقی (DVT) تشکیل لخته در وریدهای (سیاهرگ) عمقی بدن است. این لخته معمولاً در ورید های عمقی پا

ایجاد می شود، اگر این لخته کنده شود و همراه جریان خون حرکت کند، می تواند موجب بسته شدن يك رگ خونی گردد که اغلب در پاها رخ می دهد. اما اگر انتشار آن به ریه برسد (در رگ های کوچک ریه

گرفتار شود). این اتفاق که به آن آمبولی ریه گفته می شود، می تواند کشنده باشد.

علائم ترومبوز ورید عمقی

برخی از افراد مبتلا به DVT هیچ علامتی ندارند، اما بیشتر آنها دچار تورم در یکی از پاها یا هر دوی آنها می شوند. اغلب در یکی از پاها درد حساسیت به لمس وجود دارد (که ممکن است تنها هنگام ایستادن یا راه رفتن ایجاد شود). پوست محل درگیر ممکن است گرم، قرمز و یا حتی رنگ پریده باشد.

وریدهای سطحی ممکن است بزرگتر از حالت معمول باشند در صورتی که به هر کدام از علائم ذکر شده مبتلا هستید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

علامتهای احتمالی آمبولی ریوی:

تنگی نفس ناگهانی یا تنفس سریع

درد سوزشی قفسه سینه که اغلب با سرفه یا تنفس همراه است.

درد در پشت

سرفه (گاهی همراه با خلط یا ترشحات خونی)

تعریق بیش از حد معمول

تپش قلب

احساس گیجی یا غش کردن

عوامل خطر ترومبوز ورید عمقی

عوامل متعددی وجود دارد که می تواند خطر ابتلا به DVT را افزایش دهد. این عوامل عبارتند از:

بی حرکتی: هر گونه بیماری یا جراحی که باعث کم شدن تحرک فرد شود. (به دلیل بستری شدن در بیمارستان، بیماران استراحت مطلق یا فلج)

سفرهای طولانی با هواپیما، قطار یا ماشین

عمل های جراحی که در آن فرد ۱ تا ۵ ساعت بیهوش باشد.

سابقه قبلی آمبولی ریه و ترومبوز وریدی

سن بالا به ویژه سن بالای ۶۵ سال

چاقی و اضافه وزن

بارداری

سرطان

مصرف سیگار

نارسایی قلبی

مشکالت کلیوی مانند سندرم نفروتیک

برخی داروها

قرصهای ضد بارداری

(پچ ها و حلقه هورمون) درمان جایگزینی هورمون

داروهای شیمی درمانی سرطان

کمبود آب در بدن



تشخیص ترومبوز ورید عمقی

اگر شرح حال، علائم و معاینه فیزیکی بیمار حاکی از DVT باشد، برای تأیید تشخیص، لازم است آزمایشاتی انجام شود.

آزمایش خون دی دایمر: این آزمایش قطعه های کوچک و تجزیه شده لخته خون را تشخیص میدهد. هرچه نمره این آزمایش بالاتر باشد به همان اندازه احتمال لخته شدن خون در رگ نیز بیشتر است.

متأسفانه گاهی نتیجه آزمایش دی دایمر در موقعیتهای دیگر مثلاً اگر اخیراً تحت عمل جراحی قرار گرفته و یا باردار باشید نیز میتواند مثبت باشد. از همین رو، لزوماً مثبت بودن نتیجه آزمایش نشان دهنده ترومبوز وریدی عمقی نیست بلکه صرفاً احتمال تشکیل لخته خون (لخته میتواند ناشی از ترومبوز وریدی عمقی و یا آمبولی ریه باشد) و نیاز آزمایشهای بعدی را نشان میدهد.

از نوع خاصی از سونوگرافی به نام سونوگرافی داپلر برای نشان دادن جریان خون در رگهای پا و وجود هر گونه انسداد در جریان خون استفاده میشود. سونوگرافی داپلر بسیار مفید است زیرا هم بسیار ساده و هم غیرتهاجمی است.

پیشگیری از ابتلا به ترومبوز وریدی عمقی

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 یکبار بلند شوید و قدم بزنید. اگر در سفر جادهای طولانی هستید هر یکساعت از ماشین پیاده شوید.

پس از بیماری یا جراحی در اولین زمانی که پزشک به شما اجازه میدهد، 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.