

## چگونه از ابتلا به ترومبوز وریدهای عمقی پیشگیری کنیم؟

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 جاده ای طولانی هستید هر یک ساعت از ماشین پیاده شوید. پس از بیماری یا جراحی در اولین زملی که پزشک به شما اجازه میدهد، از بستر خارج شوید و حرکت کنید. به یاد داشته باشید هر چه زودتر حرکت کنید خطر ابتلا به لخته کمتر است. بعد از جراحی در صورت تجویز پزشک از دارو یا جوراب های 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.

## چگونه ترومبوز ورید عمقی را درمان کنیم؟

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 انعقاد است. داروهای ضد انعقاد بایستی به موقع و مرتب مصرف شوند و نباید خودسرانه قطع شوند یا دارو را تعجب داد. هرگونه تعجب در برنامه دارو، نیاز به مشورت با دکت

در صورتیکه DVT شدید و وسیع باشد پزشک ممکن است برای تسریع در روند بهبودی، داروی لیز کننده یا حل کننده لخته را به صورت تزریقی و از طریق کاتترهای مخصوص وارد لخته کند به این نوع درمان CDT گفته می شود. عمل CDT بهتر است در ۲ هفته اول پس از شروع لخته انجام شود ولی ممکن است تا ۲۱ روز پس از آن هم سودمند باشد.

## استنت گذاری با چه هدفی انجام می شود؟

برای بازکردن مسیر رگ لخته شده در مرحله حاد بیماری به تشخیص پزشک انجام می گیرد 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 صورت ابتلا به ترومبوز ورید عمقی چگونه باشد؟

در ابتدا ممکن است DVT 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 ۱۱-۱۵ 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. لباس های تنگی را که به پا میچسبند و باعث کاهش گردش خون در پا می شوند نپوشید از جوراب های فشاری بر اساس توصیه ی پزشک خود استفاده کنید.

اصحیح



## ترومبوز وریدهای عمقی

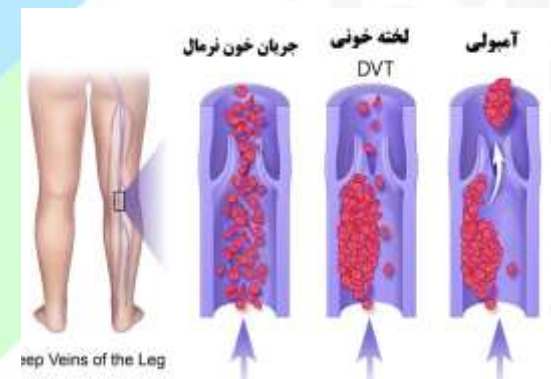
(DVT)

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰، داخلی واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: E0326

## ترومبوز وریدهای عمقی چیست؟

منظور از ترومبوز وریدهای عمقی یا DVT، تشکیل لخته در ورید های عمقی بدن است. این لخته معمولا در ورید های عمقی پا ایجاد می شود. اگر این لخته کننده شود و همراه جریان خون حرکت کند، می تواند موجب بسته شدن یک 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 آن ها 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 صورتی که به هر کدام از علائم ذکر شده مبتلا هستید، حتما به پزشک مراجعه کنید.



## چه عواملی خطر بروز ترومبوز وریدهای عمقی را

### افزایش می دهد؟

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

- بی حرکتی
- 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 جراحی هایی که در آن بیش از ۱ تا ۵ ساعت فرد بیهوش است
- سابقه قبلی آمبولی ریه و ترومبوز وریدی عمقی
- 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 قرص های ضد بارداری، داروهای شیمی درمانی
- کمبود مایعات در بدن

## چگونه ترومبوز ورید عمقی را تشخیص دهیم؟

اگر شرح حال، علائم و معاینه فیزیکی بیمار حاکی از DVT باشد، برای تایید تشخیص، لازم است آزمایشاتی انجام شود. آزمایش خون دی دایمر:

این آزمایش قطعه های کوچک و تجزیه شده لخته خون را تشخیص می دهد. 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 موقعیت های دیگر برای مثال اگر اخیراً تحت عمل جراحی قرار گرفته و یا باردار باشید نیز می تواند مثبت باشد. از همین رو، لزوماً مثبت بودن نتیجه آزمایش نشان دهنده ترومبوز وریدی عمقی نیست بلکه صرفاً احتمال تشکیل لخته خون و نیاز آزمایش های بعدی را نشان میدهد. از نوع خاصی از سونوگرافی به نام سونوگرافی داپلر برای نشان دادن جریان خون در رگ های پا و وجود هرگونه انسداد در جریان خون استفاده می شود. سونوگرافی داپلر بسیار مفید است زیرا هم بسیار ساده و هم غیرتهاجمی است.

