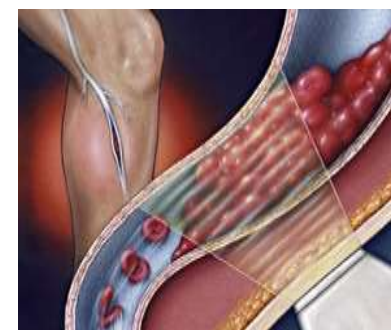




مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی خاتم الانبیاء(ص) زاهدان

ترمبوز (تشکیل لخته) وریدهای عمقی

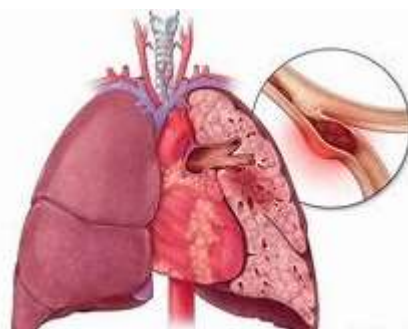


بخش داخلی
ناظر علمی: دکتر میرادی
واحد آموزشی سلامت

کدسند: KH-Edu-pm-32
تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۳/۱
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۳/۱

DVT (ترمبوز ورید عمقی):

بیماری که در آن لخته در ورید تشکیل میشود. خطر تشکیل این لخته در این است که بخشی از آن میتواند شکسته شود و از طریق جریان خون حرکت کند. این لخته میتواند به ریه ها برود و جریان خون را مسدود کند و موجب آسیب به این اندام و یا مرگ شود.



علائم بیماری:

- ۱- تورم پا در زیر زانو شایعترین علامت میباشد.
- ۲- قرمزی و حساسیت به لمس
- ۳- درد در ناحیه لخته
- ۴- خستگی و احساس ناخوشی
- ۵- تب خفیف



عوامل ایجاد کننده:

- ۱- جراحی
- ۲- آسیب
- ۳- اختلالات ژنتیکی
- ۴- وجود استروژن بالا در بدن و استفاده از داروهای هورمونی مثل قرصهای ضد بارداری

افرادی که بیشتر در معرض خطر میباشند:

- ۱- افراد مبتلا به سرطان
- ۲- افرادی که بتازگی عمل جراحی داشته اند
- ۳- مدت طولانی در بستر بی حرکت بوده اند
- ۴- افراد سیگاری
- ۵- افراد مسن و افراد چاق
- ۶- در نشستن های طولانی مدت مثل مسافرتهاى هوایی

بارداری:

در زمان بارداری و ۴ تا ۶ هفته بعد زایمان احتمال ایجاد لخته در وریدشان وجود دارد. در این دوران استروژن در سطح بالایی در بدن وجود دارد که زمینه ساز ایجاد لخته می باشد



توصیه های لازم:

- ۱- محیطی بدون استرس و آرام جهت استراحت بیمار فراهم کنید.
- ۲- اندام بیمار بالاتر از سطح قلب قرار گیرد.
- ۳- استفاده از کمپرس گرم مرطوب روی اندام مبتلا.
- ۴- استفاده از باند کشی وجوارب الاستیک برای جلوگیری از توقف خون در اندام ها.
- ۵- انجام تمرینات ورزشی سبک مثل خم کردن کف پا به عقب و جلو



۶- از نشستن طولانی بپرهیزید.

۷- سفتی و سردی اندام مبتلا نشانه پیشرفت بیماری می باشد

۸- از مالش و فشار شدید پا خودداری شود

- ۹- بمنظور حفظ یکپارچگی پوست و حفظ تون عضلانی رژیم سرشار از پروتئینهای گیاهی (عدس، سویا ؛ نان گندم ، حبوبات ، مغزها مثل گردو و بادام استفاده کنید
- ۱۰- مصرف ویتامین C و مرکبات تاکید میشود.
- ۱۱- روغن ماهی ، دانه آفتابگردان ، کنجد و چای سبز در رقیق کردن خون موثر است.
- ۱۲- از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک ، گوشت و لبنیات پرچرب و سرشیر و نارگیل خودداری شود
- ۱۳- در مسافرتها ی طولانی گاه پاهایتان را حرکت دهید.

۱۴- در صورت امکان ، روزانه پیاده روی های کوتاه مدت داشته باشید.

۱۵- در صورت وجود درد ، تورم ، قرمزی ، گرمی و حساسیت اندام مبتلا در لمس هر چه سریعتر به پزشک معالج خود مراجعه کنید



آدرس: زاهدان - بیمارستان خاتم الانبیاء (ص) - تلفن ۰۵۴۳۳۲۲۰۵۰۱

منبع: پرستاری داخلی و جراحی - برونر و سودارث ۲۰۲۲- جلد ۵- قلب و عروق