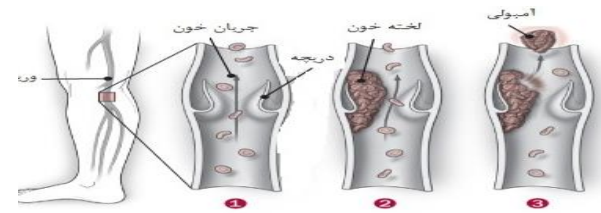


ترومبوز ورید عمقی

وجود لخته در پاها ترومبوز نامیده می شود. بیشتر لخته هایی که در ورید عمقی تشکیل می شود در قسمت تحتانی ران یا ساق می باشد. این لخته ها می توانند در سایر قسمت های بدن نیز تشکیل شوند. اگر لخته از ورید جدا شده و وارد جریان خون شود می تواند در ریه جایگزین شود که به این حالت آمبولی ریوی گفته می شود که شرایط خطرناکی بوده و می تواند منجر به مرگ بیمار شود.



لخته خون می تواند در وریدی که محدود به پوست می باشد نیز ایجاد شود به این نوع لخته خون ترومبوز ورید سطحی یا فلبيت گفته می شود. لخته خون در ورید سطحی خطرناک نمی باشد زیرا احتمال حرکت به طرف ریه بسیار کم می باشد.



علائم لخته خون در پاها

1. ناحیه متورم در پا
2. پوست قرمز یا رنگ پریده
3. افزایش گرما در ناحیه ای از پا که متورم یا دردناک است.
4. در بعضی از افراد علائم در زمانی تشخیص داده می شود که لخته از پا حرکت کرده و وارد ریه می شود این علائم می تواند شامل درد سینه در زمان تنفس عمیق یا کوتاه شدن تنفس باشد.
5. درد یا حساسیت در پا که معمولاً در یک پا بوده و ممکن است فقط در زمان راه رفتن یا ایستادن احساس شود.

چه کسی در معرض خطر لخته خون در پا قرار دارد؟

- 1- داشتن اختلال ژنتیکی برای لخته شدن
- 2- داشتن جریان خون کند در نتیجه آسیب جراحی
- 3- عدم حرکت داشتن، ابتلا به سرطان و گذراندن دوره درمان آن، داشتن واریس، نشستن برای مدت طولانی به طور مثال در یک سفر طولانی با عدم پیاده شدن

4- حاملگی و مخصوصاً طی 6 هفته اول پس از زایمان

5- سن بالای 60 سال، با این حال در همه سنین احتمال بروز این مسئله وجود دارد.

6- داشتن اضافه وزن (چاقی)

7- استفاده از داروهای ضد حاملگی یا هورمون ها

پیشگیری از لخته شدن خون در پاها

- 1- دریافت داروهای تجویز شده توسط پزشک جهت پیشگیری و درمان لخته
- 2- انجام ورزشهای اندامهای تحتانی در صورتی که مجبور به نشستن به مدت های طولانی می باشید
- 3- خارج شدن از تخت و داشتن تحرک در اسرع وقت پس از استراحت طولانی در تخت از قبیل جراحی یا بیماری. همزمان با شروع فعالیت احتمال توسعه لخته نیز کاهش می یابد.

4- دریافت داروهای توصیه شده توسط پزشک که جهت پیشگیری از ایجاد لخته خون پس از جراحی ها داده می شود.

5- مراجعه به پزشک در زمان مقرر

6- از جوراب های کشی محکم که به عروق پا فشار وارد کرده و مانع از تجمع خون در پاها می شود استفاده کنید.



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

ترومبوز ورید عمقی



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۵

بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.23

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۰۶۵۰۳۲۳۲۲ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

Insta:isa-diabet

[Telegram.me/bimar_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

- پوست پای بیمار از نظر خشکی و زخم بررسی شود و در صورت بروز زخم به پزشک اطلاع داده شود. از خاراندن و ماساژ بیمورد پوست اجتناب گردد.
- آزمایشات خون برای اندازه گیری زمان انعقاد خون را طبق دستور به طور منظم انجام دهید.
- در صورت وجود درد، تورم، قرمزی، گرمی و حساسیت اندام مبتلا در لمس هر چه سریعتر به پزشک معالج مراجعه کنید.
- توصیه میشود که در صورت بروز تنگی نفس، درد شدید در قفسه سینه، سرفه، درد شدید پا، ادم، تغییرات پوستی بصورت پوسته پوسته شدن و دفع خلط خونی بلافاصله به پزشک مراجعه شود.

مشاور علمی: خانم دکتر ناهید زمانی (متخصص قلب و عروق)

منبع:

مایرز، دونا. راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، ترجمه اعلائی، فاطمه و همکاران. تهران: سالمی: جامه نگر. ۱۳۸۸.
فاطمه غفاری، زهرا فتوکیان. آموزش به بیمار و خانواده. ۱۳۸۹

درمانگاه تخصصی قلب و عروق

بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

همه روزه با ارائه خدمات تست ورزش. اکو.

هولتر مانیتورینگ. هولتر فشارخون آماده خدمت

رسانی می باشد. جهت اطلاعات بیشتر با شماره

تلفن ۰۶۵-۲۲۳۲۲۰۶۷ و داخلی ۲۹۲ تماس بگیرید.

درمان لخته خون در پاها

- تجویز داروهای ضد انعقاد (هیپارین و وارفارین) بر طبق نظر پزشک معالج
- استراحت مطلق و عدم تمرین درمانی در این دوره که مدت زمان آن با نظر پزشک متخصص می باشد.
- اندام مبتلا باید بالاتر از سطح قلب قرار گیرد.
- استفاده از جوراب های الاستیک که اندازه متناسب باشد.
- جوراب ها بدون تا خوردگی و چروکیدگی و قبل از خارج شدن از رختخواب پوشیده شود و شبها هنگام خواب خارج شود.
- از ایستادن یا نشستن طولانی پرهیز شود. و در صورت مسافرت هر ۲ ساعت قدم بزنند.
- مایعات فراوان مصرف شود.
- از مصرف سیگار و الکل و دخانیات اجتناب شود.
- از استرس و اضطراب پرهیز شود.
- در صورت نیاز به اقدامات تشخیصی و جراحی در مراجعه به دندانپزشک و پزشکان دیگر، پزشک راز مصرف داروهای ضد انعقاد مطلع کنید.
- از قراردادن پوست پای بیمار در معرض گرما و سرمای شدید اجتناب گردد.
- رعایت برنامه هایی که باعث پیشگیری از بروز مجدد لخته در پاهای گردد.
- سفتی و سردی اندام می تواند نشانه پیشرفت بیماری باشد.