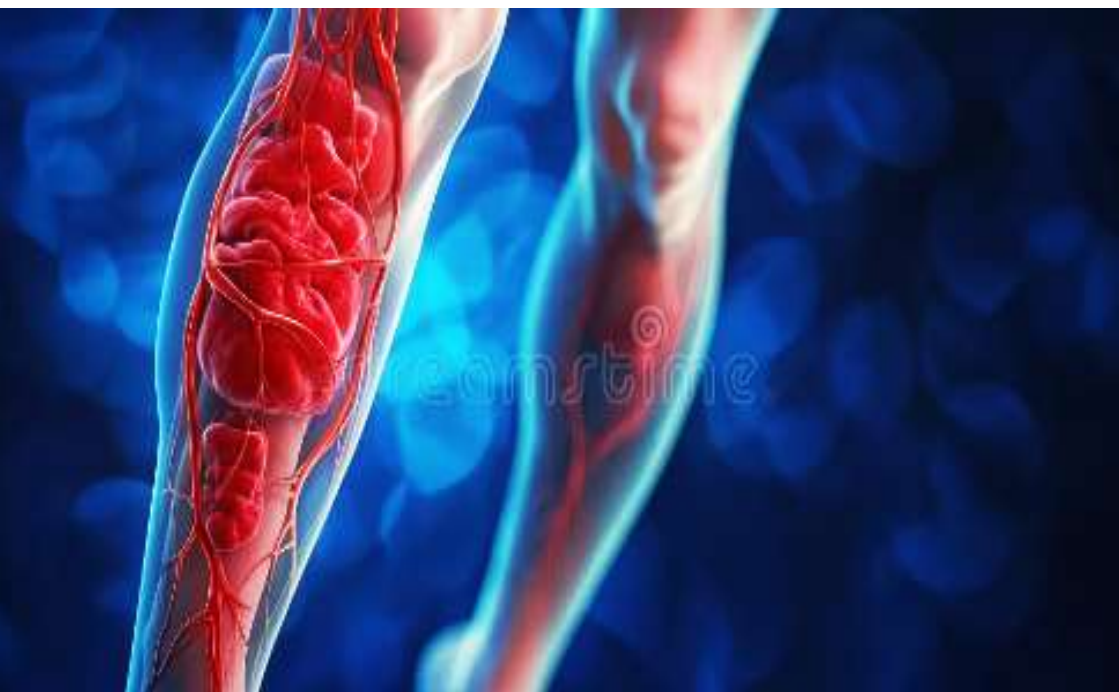


محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

لخته خون در پا

Deep Vein Thrombosis/ DVT



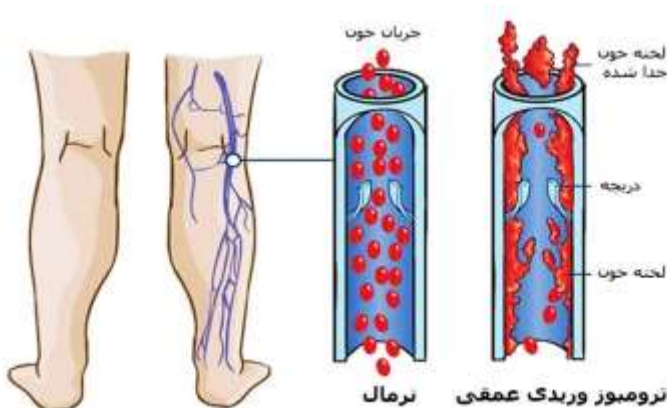
واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

ترومبوز سیاهرگی عمقی چیست؟

ترومبوز سیاهرگی وضعیتی است که در آن لخته خون (ترومبوز) در سیاهرگ ایجاد می شود. این لخته می تواند جریان خون را از طریق سیاهرگ محدود کند و باعث تورم و درد شود.

معمولاً ترومبوز وریدی در "سیاهرگهای عمیق" در پاها، ران ها یا لگن رخ می دهد. این ترومبوز ورید عمقی یا DVT نامیده می شود.

DVT شایع ترین نوع ترومبوز وریدی است. با این حال، ترومبوز می تواند در هر نقطه از سیستم وریدی تشکیل شود. اگر بخشی یا تمام لخته خون در ورید از محل تشکیل آن جدا شود، می تواند از طریق سیستم وریدی عبور کند. این آمبولی نامیده می شود.



چه عواملی در بروز ترومبوز ورید عمقی موثر است؟

تعدادی از عوامل وجود دارد که خطر ابتلا به ترومبوز ورید عمقی را در افراد افزایش می دهد:

- بارداری
- چاقی
- سیگار کشیدن

- نارسایی قلبی
- ترومبوز سیاهرگی قلبی یا آمبولی ریه (PE)
- افزایش سن
- سرطان: برخی سرطان ها موادی را در خون افزایش می دهند که باعث لخته شدن خون می شوند.
- بیماری های کلیوی
- داروهای خاص (به عنوان مثال، برخی از قرص های ضد بارداری، درمان جایگزینی هورمون، اریتروپویتین، تاموکسیفن، تالیدومید). خطر لخته شدن خون در افرادی که از یکی از این داروها استفاده می کنند و همچنین دارای عوامل خطر دیگری هستند بیشتر می شود.
- جراحی و شرایط مرتبط: به ویژه جراحی های لگن، زانو، مغز یا ستون فقرات و همچنین ضربه (به ویژه اگر رگ های خونی آسیب دیده باشند) خطر ابتلا به لخته خون را در فرد افزایش می دهند. در طول دوره نقاهت، این خطر اغلب ادامه می یابد زیرا فرد فعالیت کمتری دارد.
- عدم تحرک در سفرهای طولانی نیز می تواند خطر ابتلا به لخته خون را در افراد افزایش دهد.
- ترومبوفیلی اکتسابی/ ارثی: برخی از انواع ترومبوفیلی ارثی نیستند، اما همچنان می توانند خطر ابتلا به لخته خون را در افراد افزایش دهند.
- برخی اختلالات خونی مانند پلی سیتمی ورا یا ترومبوسیتمی

ترومبوز سیاهرگی چه علائمی دارد؟



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 و 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.

ترومبوز سیاهرگی چه تشخیص داده می شود؟



✎ اگر شرح حال، علائم و معاینه فیزیکی بیمار حاکی از DVT باشد، برای تایید این موضوع به آزمایشاتی نیاز است. آزمایش‌های لازم برای تشخیص DVT ممکن است شامل سونوگرافی و یا آزمایش خون به نام D-dimer باشد.

سونوگرافی روشی است که در خلال آن از امواج صوتی برای بررسی جریان خون وریدها استفاده می شود.

از ونوگرافی (تصویربرداری از وریدها) نیز میتوان برای پیدا کردن لخته های داخل وریدی استفاده کرد.



برای انجام آن، پزشک مواد رنگی به داخل ورید تزریق می کند و سپس از تصویربرداری با اشعه ایکس برای بررسی جریان خون ورید استفاده می شود.

اگر فرد مبتلا به DVT نیز علائم یا نشانه های آمبولی ریه را داشته باشد، آزمایشات تکمیلی مورد نیاز است.

در ارتباط با ترومبوز سیاهرگی چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

هدف اصلی از درمان ترومبوز سیاهرگی عبارت است از:

- جلوگیری از بزرگتر شدن لخته
- جلوگیری از کنده شدن لخته و حرکت آن به سمت ارگان های اصلی بدن چون ریه
- جلوگیری از تشکیل لخته های بیشتر

درمان اولیه ترومبوز وریدی ضد انعقاد است. سایر درمان های موجود، که ممکن است در موقعیت های خاص مورد استفاده قرار گیرند، شامل درمان ترومبولیتیک یا قرار دادن صافی در بزرگ سیاهرگ تحتانی (ورید اجوف تحتانی) است.

- **داروهای رقیق کننده های خون (آنتی کوآگولانت):** از بزرگتر شدن لخته های خون جلوگیری می کنند و از تشکیل لخته های جدید جلوگیری می کنند. این داروها می توانند باعث خونریزی شوند، به خصوص اگر همزمان سایر داروهای رقیق کننده خون چون آسپرین استفاده گردد. از این دسته دارویی میتوان هپارین (به صورت تزریقی) و وارفارین (به صورت خوراکی) را نام برد.
- **داروهای ضد لخته (ترومبولیتیک):** داروهایی

با تجویز داروهای رقیق کننده یا ضد لخته خون، آزمایش های انعقادی (PT و INR) کنترل می شود تا از دوز صحیح دارو و روند درمان اطمینان حاصل کرد. پس از ترخیص این آزمایشات باید به صورت دوره ای پیگیری گردد.

برای حل کردن لخته های خون هستند. ترومبولیتیک ها می توانند باعث خونریزی ناگهانی شوند، بنابراین اگر PE شما جدی باشد و ممکن است تهدید کننده زندگی باشد از آنها استفاده می شود. از این دسته دارویی میتوان استرپتوکیناز و اوروکیناز را نام برد.

وارفارین:

این دارو بصورت قرص های ۵ و ۲/۵ میلی گرمی بیشترین کاربرد را داشته که بر حسب صلاحدید پزشک با کنترل آزمایشی به نام PT-INR در یک نوبت تجویز میشود.

در مدت زمان بستری در بیمارستان روزانه یکبار آزمایش PT-INR انجام می شود تا مقدار لازم قرص وارفارین مشخص شود. پس از ترخیص، دو روز و سپس یک هفته و بعد ۲ هفته و در صورت کنترل آن و مشخص شدن مقدار قرص وارفارین، ماهی یک بار انجام این آزمایش کافی است. پس از هر بار آزمایش مقدار PT-INR به اطلاع پزشک معالج رسانده شود.

نکات قابل توجه حین مصرف قرص وارفارین :

- ◀ پس خودسرانه مقدار آنرا کاهش یا افزایش ندهید.
- ◀ از آنجایی که مقدار مصرف دارو در اشخاص مختلف ، متفاوت است هیچگاه مقدار مصرفی خود را به دیگری توصیه نکنید.

◀ وارفارین باعث بروز اختلالاتی در جنین می شود در نتیجه زنان باردار نباید وارفارین مصرف کنند.

◀ دارو را همیشه در ساعت معینی از روز مصرف کنید . بهتر است عصرها باشد.

◀ قرص وارفارین را با معده خالی مصرف کنید تا بهتر جذب شود.

◀ در صورتیکه مصرف دارو را در یک روز فراموش کردید به محض متوجه شدن در همان روز، دارو را مصرف کنید. اما اگر روز بعد متوجه شدید، مقدار آنرا ۲ برابر نکنید. حتما فردای آنروز PT-INR را چک کنید و به پزشک خود اطلاع دهید.

در صورت خون ریزی از هر
قسمت از بدن (پوست، بینی، لثه
و ...)، مدفوع قیری و سیاه،
وجود خون در ادرار، سرگیجه،
ضعف، بی حالی، رنگ پریدگی و
خونریزی غیر طبیعی در سیکل
قاعدگی سریعاً به پزشک معالج
مراجعه شود.

◀ در صورت مصرف هرگونه دارو همزمان با وارفارین حتی قرصهای ویتامین حتماً با پزشک خود مشورت کنید. (مصرف همزمان وارفارین با ویتامین K مجاز نیست)

◀ مصرف غذا های پرچرب و سرشار از ویتامین K (کلم، پیاز، اسفناج، شلغم، ماهی، جگر) محدود شود، زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد می کنند.

◀ هنگام کار با وسایلی که ممکن است موجب

جراحت، زخم و خونریزی شوند، احتیاط لازم را بعمل آورید و به خاطر داشته باشید که در صورت بریدگی، خون شما دیرتر از زمان عادی بند می آید.

◀ همزمان با مصرف وارفارین از قرص آسپرین و بروفن بعنوان مسکن استفاده نکنید

آپیکسابان:

Apixaban به شکل قرص برای مصرف خوراکی عرضه می شود. معمولاً دو بار در روز با یا بدون غذا مصرف می شود. آپیکسابان را هر روز تقریباً در همان زمان مصرف کنید.

مراقبت های دارویی آپیکسابان مشابه قرص وارفارین می باشد ولی نیازمند رژیم غذایی خاص نمی باشد.



انوکسپارین:

این دارو بصورت آمپول های ۸۰-۶۰-۴۰ میلی گرمی بصورت زیر جلدی طبق صلاحدید پزشک یک یا دو بار در روز تجویز می شود.

داروها چگونه به کنترل آمبولی ریه کمک می کنند؟

داروهای حل کننده لخته یا رقیق کننده خون با حل کردن لخته خون و جلوگیری از تشکیل لخته جدید یا بزرگ شدن لخته قبلی از بروز آمبولی در افراد دارای خطر جلوگیری می کنند.

دستور العمل گام به گام چگونگی تزریق داروی انوکسپارین به خود:

۱. دست خود را با آب و صابون بشویید و سپس خشک کنید.
۲. در وضعیتی راحت به گونه ای بنشینید یا دراز بکشید که بتوانید آن ناحیه ای را که می خواهید در آنجا دارو را تزریق نمایید ببینید. می توانید روی تخت به صورت نیمه نشسته یک بالش پشت خود بگذارید و یا روی صندلی بنشینید.
۳. محل تزریق را با پنبه الکلی استریل تمیز کرده و اجازه دهید تا خشک شود.
۴. درپوش سوزن سرنگ را با احتیاط بردارید، به این صورت که آن را به طور مستقیم

و محکم کشیده و خارج نمایید. درپوش را نچرخانید. سپس آن را دور بیااندازید.

۵. با دستی که با آن می نویسید سرنگ را مثل قلم در دست بگیرید. با دست دیگر به آرامی بخش تمیز شده پوست خود را بین دو انگشت شمت و اشاره نیشگون بگیرید تا یک چین در پوست ایجاد شود.



محل تزریق زیر جلدی

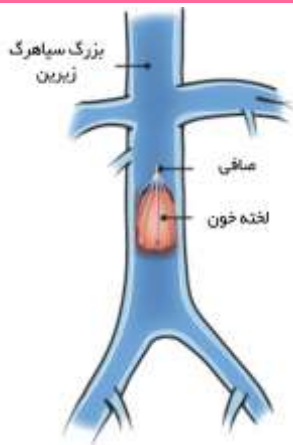
۶. تمامی طول سوزن را به صورت عمودی (۹۰ درجه) در چین پوستی ایجاد شده وارد کنید.

۷. با شست خود پیستون را به سمت پایین فشار دهید تا سرنگ خالی شود.

۸. سوزن را به طور مستقیم خارج کرده و چین پوستی را اندکی بعد رها کنید. محل تزریق را ماساژ ندهید.

۹. نوک سوزن را به طرف پایین و به دور از خود و دیگران بگیرید و سرنگ استفاده شده را در محفظه ای ایمن بیاندازید.

صافی بزرگ سیاهرگ تحتانی:



صافی بزرگ سیاهرگ تحتانی (IVC) دستگاهی است که گردش لخته ها را در جریان خون مسدود می کند. این صافی در سیاهرگ بزرگی که از پایین بدن به قلب منتهی می شود قرار می گیرد. صافی IVC معمولاً از طریق یک برش کوچک در رگ پا وارد می شود. این صافی لخته های کنده شده از اندام تحتانی که با جریان خون حمل می شود را به دام انداخته و از رسیدن آنها به ریه جلوگیری می کند. این درمان خصوصاً برای افرادی که لخته های متعدد در حال حرکت به سمت ریه دارند، مفید است.

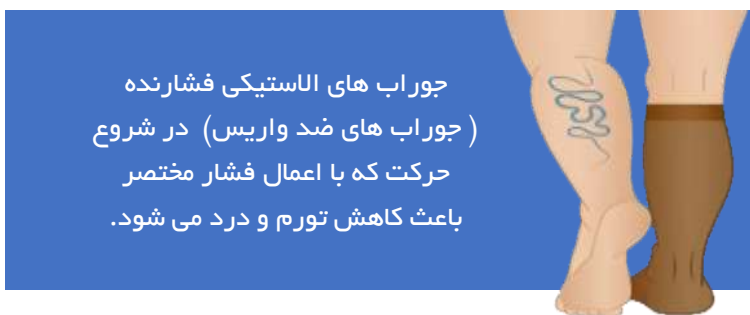
فعالیت های مجاز و غیر مجاز:

در زمان ابتلا به این بیماری تا پایداری شدن وضعیت بیماری (تقریباً ۷-۵ روز)، بیمار باید در بستر استراحت نماید و از کمپرس گرم و مرطوب در اندام مبتلا استفاده نماید. ☒

تمرینات فعال و غیر فعال پا (انقباض عضلات پا به صورت دوره ای) پس از دستور پزشک ☒

اندام مبتلا بالاتر از سطح قلب باشد ☒

در اسرع وقت با دستور پزشک از تخت خارج شده و راه بروید. ✓



از سفت بستن جوراب اجتناب گردد. ✓

شب ها جوراب خارج شود و قبل از خارج شدن از بستر مجدد پوشیده شود. ✓

از نشستن یا ایستادن طولانی مدت و انداختن پاها به صورت متقاطع روی هم خودداری نماید. ✓

در سفر به طور منظم (هر ۲ ساعت) تغییر حالت دهد و مایعات کافی بنوشد. ✓

در زمان استراحت در بستر به منظور جلوگیری از روی هم خوابیدن ریه به علت کم تحرکی تنفس های عمیق داشته باشید. ✓

رژیم غذایی:



➤ نوشیدن کافی مایعات به خصوص در زمان مسافرت به مناطق گرمسیری جهت اجتناب از غلیظ شدن خون به دلیل کمبود دریافت مایعات.

➤ محدودیت های غذایی با برخی داروها مثل وارفارین رعایت گردد. برخی مواد غذایی که حاوی ویتامین کا هستند می توانند باعث کاهش اثر وارفارین شوند. خوردنی های زیر از جمله این مواد هستند:

- | | | |
|-------------------|-----------------|---------------|
| - کیوی | - نخودفرنگی | - گوشت گوساله |
| - کلم بروکلی | - کاهو و اسفناج | - روغن سویا |
| - گل کلم و کلمبرگ | - شلغم | - خربزه |



برخی غذاهای خاص حاوی ویتامین ک، مانند
سبزیجات تیره نیز می توانند اثراتی روی
وضعیت انعقادی داشته باشند.

ترک دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و
دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک
برنامه ورزشی شروع گردد.

✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.
✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین
و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری
اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.

✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی
می‌ماند.

✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک
می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار
روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود
می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.

✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار
گذاشت.

✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک
سیگار شوند.

✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند،
احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

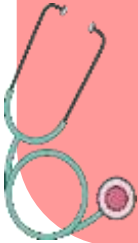
✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است
برای خود هدیه بخرد.



- ✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.
- ✚ این افراد نباید بیکار بمانند و در طول روز باید مشغول باشند.
- ✚ افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- تنگی نفس
- درد قفسه سینه
- گیجی
- تب
- ضربان قلب بالا
- تعریق
- سرفه خونی
- سنکوپ و غش کردن



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmat.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 8 EDITION