

ترومبوز وریدهای عمقی

ترومبوز وریدهای عمقی زمانی رخ می دهد که خون در سطح لایه های داخلی وریدهای (سیاهرگها) عمقی لخته می شود که معمولا این حالت در پاها اتفاق می افتد. این لخته ها خطرناک هستند به این دلیل که ممکن است شکسته شوند ، وارد جریان خون شده و شریانهای (سرخرگها) بزرگ و مهم به ویژه شریانهای ریه را مسدود کنند و منجر به صدمه دائمی یا مرگ شوند. این اختلال در اغلب موارد در خانمها و در سنین بالای 40 سال رخ می دهد.

علل و عوامل :

زمانی که خون درون وریدهای عمقی پاها، آهسته تر از زمان معمول حرکت می کند یا زمانی که فاکتورهایی وجود دارند که تمایل خون به لخته شدن را افزایش می دهند و یا مواردی که لایه داخلی وریدها دچار آسیب شده باشد، ترومبوز وریدهای عمقی رخ می دهد.

عوامل تاثیرگذار در بروز این اختلال شامل موارد زیر است :

- زمانی که به مدت طولانی در حالت نشسته قرار می گیرید
- مثل پروازهای هوایی طولانی مدت (بیشتر از 4 ساعت)
- صدمات مثل شکستگی های لگن و ران
- جراحی های بزرگ مثل جراحی های استخوان و مفاصل
- محدودیت حرکتی یا ناتوانی در راه رفتن به دلیل بیماری و یا هرگونه مشکل سلامتی
- بیماریها از جمله برخی سرطانها، بیماریهای قلبی و واریس
- برخی از داروها از جمله قرصهای پیشگیری از بارداری
- سیگار کشیدن
- چاقی
- حاملگی

علائم و نشانه ها :

تقریبا نیمی از بیماران مبتلا به ترومبوز وریدهای عمقی تا زمانی که رگهای بزرگ و اصلی مسدود نشود، هیچ علامتی ندارند در این موقعیت علائم به شرح زیر می باشد :

- افزایش دمای پا
- تورم یک طرف عضله پشت ساق پا، قوزک، ران و از قوزک به پایین
- تب خفیف
- درد در پاها
- التهاب و قرمزی
- برجسته شدن رگهای سطحی پا

در صورت حرکت لخته به سمت سرخرگهای ریه و انسداد آنها ، علایمی مثل تنگی نفس – درد قفسه سینه و سرفه خونی نیز بروز می نماید .

تشخیص :

در معاینه فیزیکی حساسیت به باد کردن فشارسنج در ساق پا یا ران (نشانه لوونبرگ) مقاومت به خم کردن به سمت عقب و درد در عضله گاستروکنیموس (نشانه هومان) در برخی بیماران وجود دارد. سونوگرافی، ونوگرافی (رادیوگرافی وریدها) و سی تی اسکن (جهت بررسی وضعیت خونرسانی به ریه) برای تأیید تشخیص انجام می شود.



نشانه هومان

درمان :

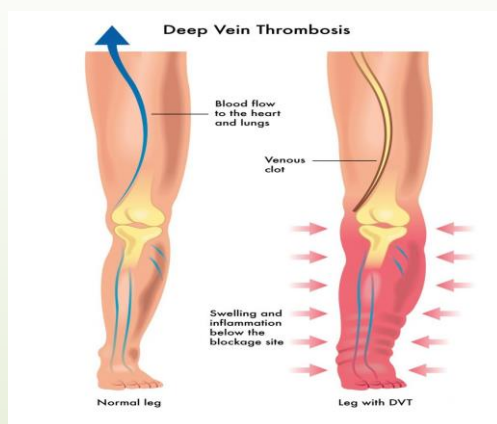
هدف از درمان ، جلوگیری از بزرگتر شدن لخته، پیشگیری از عوارض لخته مثل حرکت به سمت شریانهای ریوی و بروز انسداد در آنها، حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد لخته جدید می باشد اقدامات زیر به منظور دستیابی به اهداف درمان انجام می شود :

تجویز داروهای ضد انعقاد (رقیق کننده های خون) مانند هپارین، کلوگزان و وارفارین : تجویز این داروها باید با احتیاط و تحت نظارت تیم درمان صورت گیرد. در مدتی که داروهای ضد انعقاد تجویز می شود به منظور بررسی اثر دارو، آزمایشات خون (PTT, INR و پلاکت) به صورت منظم انجام می شود.

پس از شروع درمان با داروهای ضد انعقاد، توصیه می شود به مدت حداقل 2 هفته استراحت داشته باشید که این ممکن است عجیب به نظر آید زیرا بی حرکتی یکی از عوامل ایجاد لخته است اما نکته اینجاست که زمانی که داروها تجویز می شوند خطر تکه تکه شدن لخته و حرکت آنها به نقاط مختلف بدن وجود دارد و می تواند باعث انسداد رگهای اصلی و اختلال در خونرسانی شود بنابراین به شما توصیه می شود در طول درمان استراحت داشته باشید و پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید .

پس از گذراندن دوره حاد و زمانی که بیمار شروع به راه رفتن می کند، پوشیدن جورابهای واریس به منظور بهبود بازگشت خون وریدی و کاهش التهاب توصیه می شود. این جورابها که غالبا از جنس لاستیک هستند باید شبها بیرون آورده شوند و صبح قبل از خارج شدن از تخت و آویزان شدن پا، دوباره پوشانده شوند.

ترومبوز ورید عمقی (DVT)



تأییدکننده:

خانم دکتر معصومه شیخ الاسلامی

کمیته آموزش

بیمارستان فوق تخصصی
قائم (عج)

سایر موارد آموزشی:

جهت جلوگیری از زخم و عفونت در پاها توصیه می شود که بیمار روزانه پاها را با آب گرم و صابون ملایم شسته و به آرامی خشک نمایید.

از مالش و فشار شدید پا خودداری کنید.

از جوراب نخی و کفشهای مناسب استفاده شود.

از پوشیدن لباسهای تنگ، کمربند و کش جوراب که ممکن است جریان خون را کاهش دهند، خودداری شود.

در صورتی که جورابهای الاستیک حالت ارتجاعی خود را از دست داده و شل شوند، حتما تعویض گردند.

جورابها را در طی روز کنترل نمایید و چین و چروکهای آن را صاف کنید.

رژیم غذایی:

به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست و حفظ تون عضلات و عروق، بر دریافت مواد غذایی سرشار از پروتئین ترجیحاً پروتئینهای گیاهی (عدس، سویا، نان گندم، غلات، حبوبات، مغزها یا گردو و بادام و ...) مصرف نمایید.

ویتامین B (مخمر، شیر، گوشت، حبوبات) استفاده کنید.

ویتامین C (مرکبات، توت فرنگی، تمشک، آناناس، گل کلم، گوجه فرنگی و ...) تاکید می شود.

روغن ماهی، دانه آفتابگردان، کنجد، چای سبز نیز در رقیق کردن خون موثر هستند.

در صورت رویت علائم زیر مراجعه به پزشک:

خونریزی از بینی و لثه و خلط خونی،
وجود خون در ادرار و مدفوع، خونریزی
طولانی، خونریزی قاعدگی زیاد، کبودی
روی پوست، تب و لرز خستگی

توصیه ها:

محیطی بدون استرس و آرام جهت استراحت بیمار فراهم شود.
اندام بیمار بالا تر از سطح قلب قرار گیرد.

استفاده از کمپرس گرم و مرطوب روی اندام مبتلا مفید می باشد.

استفاده از باندها و جوراب های الاستیک جهت جلوگیری از توقف خون در اندام و جهت پیشگیری در افراد مستعد توصیه میگردد.

در صورت استفاده از جوراب های الاستیک باید دقت شود: که اندازه جوراب دقیقاً متناسب با بیمار باشد (عدم همخوانی سایز جوراب با پای بیمار باعث کاهش تاثیر آن می شود)

جوراب ها بدون تا خوردگی و چروکیدگی پوشیده شود.

هنگام خواب جوراب یا باند را در بیاورید و قبل از برخاستن از بستر آن را بپوشید.

انجام تمرینات ورزشی سبک در صورت استراحت در تخت از قبیل خم کردن کف پا به عقب و....

انجام تمرینات تنفسی (تنفس عمیق - باد کردن بادکنک و ...)
توصیه می گردد.

توصیه می گردد از ایستادن یا نشستن طولانی پرهیز شود.

نکاتی در مورد داروهای ضد انعقاد:

در صورت نیاز به ریش تراش، از ریش تراش برقی بجای تیغ استفاده شود.

از مسواک نرم استفاده کنید.

از انجام تزریقات عضلانی و زیر جلدی تا حد امکان اجتناب شود.

در صورت نیاز به تزریقات، محل آن را به مدت ده دقیقه فشار دهید.

در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پر چرب و سرشار از ویتامین K (کلم، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی، جگر) را محدود نمایید زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد می کند.