

زمانی که برای یک فرد تشخیص DVT یا PE داده می شود. باید درمان ضد انعقاد شروع شود و دارویی به نام هپارین تجویز میشود که به صورت تزریقی بوده، اما داروی وارفارین نیز اغلب در دوره درمان و بعد از آن نیز تجویز خواهد شد.

در بیماران با درمان وارفارین نیاز به انجام آزمایش خون و اندازه گیری سطح INR خون دارند که با توجه به سطح INR دوز وارفارین توسط پزشک معالج تنظیم میشود.

باید سه ماه اول درمان ضد انعقاد، INR خون چک شود.

### تمرین DVT در منزل چیست؟

۱- بالا نگه داشتن انگشتان پا :

پاشنه ی پای خود را بر روی زمین قرار دهید و تا حد امکان نوک انگشتان پا را بالا نگه دارید و سپس انگشتان هر دو پا را صاف بر روی زمین به حالت اول برگردانید.

تکرار این تمرین باعث جلوگیری از تجمع خون در ماهیچه ساق پا میشود.

۲- چرخش مچ پا :

تنگی نفس

تپش قلب

احساس سبکی سر

### عوامل مستعد کننده بروز DVT چیست؟

۱- کم تحرکی (مربوط به بیماران در حال بستری در بیمارستان که به دلیل بستری فعالیت آنها محدود شده است)

۲- استعمال دخانیات

۳- اضافه وزن و چاقی

۴- بیماریهای حاد از جمله نارسایی قلبی - بیماریهای مزمن تنفسی - عفونت و سرطان

۵- داروهای ضد بارداری و هورمون های درمانی

۶- سن بالای ۴۰ سال

۷- اعمال جراحی به ویژه تعویض مفصل ران و زانو

### درمان DVT چیست؟

در سیستم گردش خون ، خون به صورت مایع بوده که وجود لخته در این جریان امری است غیر طبیعی زمانی که یک لخته خون در وریدهای عمقی اندام تحتانی اغلب در ساق یا ران ایجاد شود باعث جلوگیری از جریان خون و آسیب عروق خونی میشود که این عارضه را **ترومبوز وریدهای عمقی پا DVT** می نامند.

شایع ترین محل برای ایجاد آن رگ های عمیق در پا است. اما گاهی اوقات وریدهای دیگر نقاط بدن را نیز مبتلا می سازد.

هنگامی که فردی دچار DVT می شود، ممکن است لخته ایجاد شده به سمت ریه ها حرکت کرده و با عبور از طریق گردش خون در رگ های خونی ریه جایگزین شود که این عارضه را آمبولی ریوی (PE) می نامند.

### علائم بیماری DVT یا PE چیست؟

درد

تورم

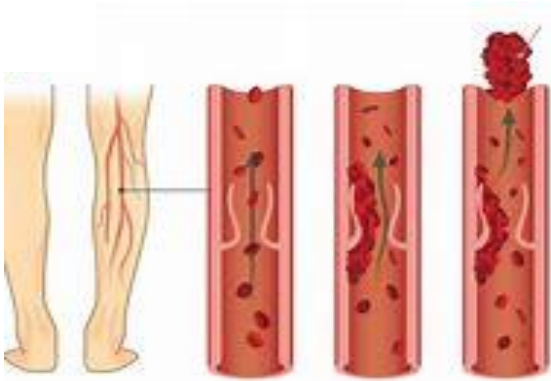
قرمزی

گرمی



انگاد علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

## گروه هدف : بیماران و مراجعین



## ترومبوز وریدهای عمقی چیست ؟

تهیه و تنظیم : مینازنجانی طبسی

پرستار آموزش به بیمار

تایید شده توسط سرکارخانم دکتر بقایی

تابستان ۱۴۰۲

۲- اگر شما دچار علائم درد در ساق پا شدید که به صورت ناگهانی شروع شد و پس از استراحت و یا بالا بردن پا بهتر نشد باید به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نمائید.

۳- اگر شما دچار درد مداوم در قفسه سینه و یا اشکال در تنفس و یا اینکه سرفه خونی شد نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نمائید.

۴- در بیمارانی که وارفارین مصرف می کنند خطر خونریزی وجود دارد که میتواند به دلیل INR بالاتر از ۵ باشد. بنابراین شما بیمار عزیز باید پس از شروع وارفارین ۵ روز بعد INR خود را چک کنید.

کلینیک پرستاری آموزش و ارتقاء سلامت

(یکشنبه ها ساعت ۱۰ تا ۱۲)

شماره تماس کلینیک : ۰۵۶۳۲۳۸۳۰۱۷

شماره تماس بخش داخلی: ۰۵۶۳۲۳۸۳۲۰۰

مچ پای خود را در حالی که بر روی صندلی نشسته اید یکبار در جهت عقربه های ساعت و یکبار بر خلاف آن به مدت ۳۰ ثانیه بچرخانید در این حرکت تنها مچ پای شما حرکت کند نه زانو.

## پیگیری های عمومی DVT چیست؟

۱ - پس از انجام اعمال جراحی در اسرع وقت فعالیت خود را شروع کنید.

۲ - پوشیدن جوراب واریس تا زیر زانو به مدت حداقل ۶ ماه در برخی موارد تا دو سال

۳ - ورزش : ورزش ماهیچه ساق پا به ویژه زمانی که شما برای مدت طولانی می نشینید.

۴ - قبل از اعمال جراحی پزشک برای شما داروهای ضد انعقاد تجویز می کند ، که این رقیق کننده های خون جهت جلوگیری از لخته شدن خون بوده که البته ممکن است خطر خونریزی را افزایش دهد.

پس از ترخیص از بیمارستان به نکات زیر توجه کنید:

۱- اگر شما احساس درد در ساق پا داشتید که پس از بالا بردن پا و یا استراحت این علائم برطرف شد جای نگرانی نبوده و نیاز به اقدام خاصی نیست.