**عوامل تشدید کننده**

**ترومبوز ورید عمقی**

**(تشکیل لخته در وریدها)**

**تاریخ تدوین :1403/8/30**

**تاریخ بازنگری:1403/8/30**

**واحد اموزش به بیمار**

**کد BRAG5**



ترومبوز ورید عمقی عبارت است از بیماری که طی آن یک لخته خون در یک ورید تشکیل میشود و ممکن است باعث انسداد نسبی یا کامل جریان خون شود یا رها شده و به ریه برود ..این حالت متفاوت از لخته های موجود در وریدهای سطحی است که در آن به ندرت لخته ها رها میشوند .معمولا ساق یا پایین شکم را درگیر میکند ولی گاهی سایر وریدهای بدن را مبتلا میکند . در افراد بالای 60 سال شایع است .

**گاهی بدون علامت**

تورم و درد در ناحیه ای که توسط ورید تخلیه میشود (معمولا مچ پا ، ساق یا ران )

تورم در اندام تحتانی هر چیزی در زیر لخته را شامل میشود و به انگشتان پا گسترش می یابد .

**حساسیت به لمس و قرمزی نواحی آسیب دیده**

ناراحتی یا درد در راه رفتن،ناراحتی با استراحت بهبود نمی یابد .درد هنگام بلندکردن اندام تحتانی وخم کردن پا(گاهی اوقات) تب (گاهی اوقات ) افزایش ضربان قلب (گاهی اوقات)

تجمع خون در وریدکه مکانیسم های لخته کننده خون را برمی انگیزد . تجمع ممکن است پس ازاستراحت طولانی دربستربه دنبال جراحی یا دراثربیماری ناتوان کننده مثل حمله قلبی،سکته مغزی یا شکستگی استخوان رخ دهد .

-افرادبالای 60 سال

-چاقی

استفاده ازاستروژن موجود درقرصهای ضدبارداری خوراکی یابرای جایگزین یپس ازیائسگی این امر به ویژه درصورت استفاده ازاستروژن همراه باسیگارکشیدن خطرناک است .

-جراحی،سانحه

-بارداری

-سرطان

-اختلالاتی چون نارسایی قلبی،سکته مغزی وپلی سیتمی (افزایش غلظت خون)

-درطول بیماری ها ازاستراحت طولانی دربسترخودداری کنید

. پس ازهرگونه اقدام جراحی یادرطی هرگونه بیماری

زمین گیر کننده هرچه زودترحرکت دادن اندامهای تحتانی راشروع کنید.

-درمسافرتهای طولانی یااتومبیل یاهواپیما،حداقل هر 1-2 ساعت،پاهای خودراحرکت دهید .

-به ویژه در صورت مصرف استروژن، سیگار را ترک کنید .

**علائم شایع**

**پیشگیری**

**علت ترومبوز**

عوارض ترومبوز

**توصیه های لازم**

داروهای ضد انعقاد راهرروز در زمان مشخص (مثلا بین 8تا 9 صبح ) مصرف کنید .

دستبندی تهیه کنید که لیست داروهای مصرفی برروی آن موجود باشد .

قبل ازمصرف هرداروی جدید شیمیایی وحتی گیاهی،پزشک خود رامطلع کنید .به این دلیل که داروهای زیادی وجود دارندکه باعمل داروهای ضدانعقاد تداخل میکنند .

درصورتی که وارفارین مصرف میکنید ازخوردن غذاهای حاوی ویتامین کا (سبزیجات برگ سبزتیره مثل اسفناج وکاهو ) خودداری کنید.

.بروزعلایمی ازقبیل ضعف،سردرد،سرگیجه،درد شدید معده،ادرارقرمزیاقهوه ای رنگ،خونریزی ازبینی و لثه، مدفوع سیاه رنگ، عدم توقف خونریزی از بریدگی ها وزخم ها را گزارش کنید .

**.داروها**

ضدانعقادداخل وریدی برای پیشگیری ازگسترش لخته ها.

ممکن است داروهای حل کننده لخته تجویز شوندکه به طور فعال لخته هاراحل میکنند .

برای به حداقل رساندن خطرآمبولی ریه،آزمونهای خونی برای پایش غلظت ضد انعقاد،اجباری است .

ضدانعقادهای خوراکی ممکن است به مدت 6 ماه یا بیشترلازم باشند .

**فعالیت در زمان ابتلابه این بیماری**

استراحت در بستر تارفع تمام علائم التهاب.

در هنگام استراحت، حرکت دادن عضلات پا،خم کردن مچ پا وتکان دادن انگشتان پا را تبدیل به عادت خودکنید .

ازجورابهای کشی مناسب یا بانداژهای کشی استفاده کنید .ولی ازبند جوراب یاجوراب کشباف بلنداستفاده نکنید.

درهنگام نشستن به مدت طولانی پاها را بالاتر از باسن قرار دهید .

پاها را از بستر بلند کنید .

.

آمبولی ریه که طی آن لخته رها میشود وبه ریه میرو .جریان خون ریه مسدود شده، باعث مرگ بافت ریه آسیب دیده میگردد .

**اصول کلی**

آزمونهای تشخیصی میتوانند شامل ونوگرافی (رادیوگرافی وریدها)،سونوگرافی می باشند .

اگرلخته ها کوچک ،محدود به ساق بوده وبیمارتوانایی حرکت داشته باشد،درمانی لازم نیست .لخته ها غالبا خودبه خود رها میشوند .

برای اکثربیماران بستری شدن به خاطرتزریق ضد انعقادها ومشاهده عوارض لازم است .

دربیماران خاص،اقدام جراحی قب از رسیدن لخته ها به ریه ها ممکن است لازم باشد.

درمانترومبوز