

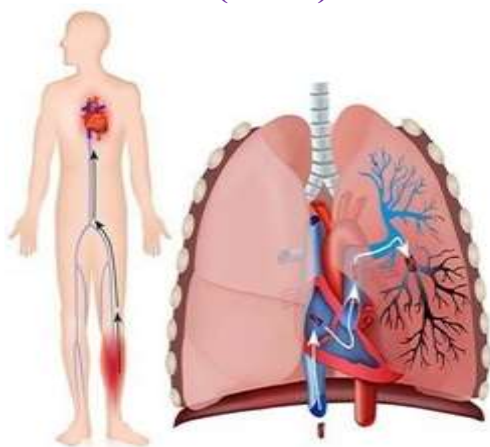


دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

## آموزش به بیمار

### پیشگیری از تشکیل لخته در سیاهرگ‌های اندام‌های تحتانی (DVT)



تنظیم و هماهنگی: واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش

بیمارستان امام حسین (ع)

مشهد مقدس، خیابان شهید مفتاح، خیابان وحید، وحید ۳

تلفن: ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با آموزش‌ها می‌توانید با شماره تلفن‌های ۳۲۷۸۷۶۶۵ "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس بگیرید. کارشناسان ما در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰ پاسخگوی شما می‌باشند.

شماره بازنگری: ۳

شماره سند: ۷۵۳۰

تاریخ آخرین بازننگری: ۱۴۰۳/۰۵/۰۶

تاریخ آخرین بازننگری: ۱۴۰۳/۰۵/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۵

## رژیم غذایی

- مواد غذایی سرشار از پروتئین ترجیحاً پروتئین‌های گیاهی (عدس، سویا، نان، گندم، غلات، حبوبات، مغزهای گردو و بادام مصرف نمایند).
- ویتامین B (مخمر، شیر، گوشت، حبوبات) استفاده کنید.
- مصرف ویتامین C (مرکبات، توت‌فرنگی، تمشک، آناناس، گل کلم، گوجه‌فرنگی و...) تاکید می‌شود.
- روغن ماهی (دانه آفتابگردان، کنجد، چای سبز) در رقیق کردن خون موثر هستند.

مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت نیاز می‌توانید سایر مطالب آموزشی مورد نیاز خود را از طریق اسکن QR و یا ورود به لینک زیر مشاهده نمایید.

- <https://imhh.ir/download/pamflet/DVT/>



## منبع:

- [www.Medlinepluse.com](http://www.Medlinepluse.com)

## نکاتی در مورد داروهای ضد انعقاد:

- در صورتی که از وارفارین، هپارین و یا سایر داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنید، در صورت نیاز به ریش تراش از ریش تراش برقی به جای 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 ۱۰ دقیقه فشار دهید. در صورت تجویز وارفارین مصرف غذاهای پرچرب و سرشار از ویتامین K (کاهو، پیاز، اسفناج، شلغم، ماهی، جگر) را محدود نمایید، زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد می‌کند.
- کارت هویت پزشکی مبنی بر مصرف داروی ضد انعقاد را همیشه همراه خود داشته باشید.

## در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

- خونریزی از بینی و لثه و خلط خونی
- وجود خون در ادرار
- مدفوع قرمز یا قیری رنگ
- خونریزی طولانی از محل‌های بریدگی یا خونریزی قاعدگی زیاد
- کبودی روی پوست
- تب و لرز
- خستگی و بی‌حوصلگی زیاد
- زخم گلو و تهوع و استفراغ حاوی رگه‌های خون یا خونی



مددجوی گرامی، پمفلت زیر حاوی نکات آموزشی عمومی در رابطه با بیماری فعلی شما می باشد. لطفا مطالب را مطالعه نموده و در صورت داشتن ابهام، سوالات خود را از پزشک و پرستار بپرسید.

#### ایجاد لخته در سیاهرگهای عمقی DVT چیست؟

این بیماری در اثر تشکیل لخته‌ی خون در یک سیاهرگ عمقی (معمولاً پشت ساق پا یا جلوی ران) به وجود می آید که مهمترین پیامد آن، آمبولی ریه است.

آمبولی ریه در واقع به این معناست که لخته‌ی ایجاد شده، شروع به حرکت در رگ‌ها کرده، در مویرگ‌های ریه به دام می‌افتد و خون‌رسانی به ریه را مختل می‌کند.

#### عوامل افزایش دهنده‌ی خطر:

چندین عامل می‌توانند خطر تشکیل لخته در پاها را افزایش دهند:

- بی حرکتی و استراحت زیاد در بستر
- چاقی
- جراحی و بی‌حرکتی
- زایمان در شش ماه گذشته
- شکستگی در لگن و پا
- سابقه‌ی خانوادگی ابتلا به DVT
- برخی بیماری‌ها مانند سرطان و اختلالاتی چون نارسایی قلبی، سکنه‌ی مغزی و برخی بیماری‌های خون
- وریدهای واریسی
- اختلالات خودایمنی مانند لوپوس

#### علائم DVT

- علائم تشکیل لخته در پاها عبارتند از:
- تورم: معمولاً در یک پا
- درد: درد یا ناراحتی در پا که با ایستادن یا راه رفتن بیشتر می‌شود.
- قرمزی و گرما: پوست پا ممکن است قرمز و گرم شود.
- تورم و کبودی: پا ممکن است متورم و کبود شود.



#### درمان غیر جراحی:

- استراحت و بالا آوردن اندام مبتلا
  - تجویز داروهای ضد انعقاد جهت جلوگیری از ایجاد لخته‌ی جدید
  - تزریق داروهای حل‌کننده‌ی لخته
  - استفاده از جوراب‌های ضد واریس
- درمان جراحی نیز که بسته به شرایط بیمار و تجویز پزشک گاهی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

#### راه‌های پیشگیری از تشکیل لخته در سیاهرگ‌های عمقی:

پیشگیری از تشکیل لخته در سیاهرگ‌های پاها نیازمند تغییرات در سبک زندگی و رعایت نکات خاصی است. با پیگیری دقیق توصیه‌های پزشکی و ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی، می‌توانید خطر تشکیل لخته‌های خونی را کاهش داده و سلامت خود را بهبود بخشید.

- تحرک کافی: داشتن فعالیت و تحرک کافی مطابق دستورات پزشک می‌تواند خطر تشکیل لخته را کاهش دهد.
- از ایستادن یا نشستن طولانی مدت پرهیز شود.
- در صورتی که ضرورت دارد برای مدت طولانی بایستید یا بنشینید، از جوراب‌های کشی محکم (ضد واریس) که به عروق پا فشار وارد کرده و مانع از جمع شدن خون در پا می‌شود استفاده کنید.
- پیش از انجام هورمون درمانی استفاده از داروهای استروژن و ضد بارداری با پزشک خود مشورت کنید.
- پس از هرگونه اقدام جراحی یا در طی هر گونه بیماری، با اجازه پزشک هر چه زودتر حرکت دادن اندام تحتانی را شروع کنید.
- در مسافرت‌های طولانی با اتومبیل یا هواپیما حداقل هر دو ساعت پای خود را حرکت دهید.
- سیگار نکشید.
- وزن خود را متعادل نگه دارید. اضافه وزن می‌تواند فشار بر رگ‌های پاها را افزایش دهد و خطر تشکیل لخته را بیشتر کند.
- در برخی موارد، پزشک ممکن است داروهای جهت پیشگیری از انعقاد خون تجویز کند تا خطر تشکیل لخته را کاهش دهد. در صورت دستور، داروها را به میزان دستور داده شده، استفاده کنید.