

برنامه مراقبت در منزل لخته در وریدهای عمقی (DVT)

شما به تازگی با تشخیص لخته در وریدهای عمقی (DVT) از بیمارستان مرخص شده اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود. پس از خواندن این راهنما در صورت داشتن هرگونه سوال یا مشکل با شماره تلفن **۰۵۱۳۷۰۳۲۳۵۲** و یا **۰۵۱۳۲۷۸۷۶۶۵** تماس حاصل کنید.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

DVT چیست؟

شما به دلیل تشکیل لخته خون در رگ های عمقی پا، که به آن **DVT** می گویند، بستری شده بودید. لخته باعث می شود جریان خون کم شود و پا دردناک، متورم و سنگین شود. خطر اصلی این است که لخته ممکن است جدا شده و به ریه برسد که بسیار خطرناک است. خوشبختانه پس از دریافت درمان، وضع شما پایدار شده و اکنون می توانید ادامه مراقبت را در خانه انجام دهید.

۱. تغذیه

تغذیه درست کمک می کند جریان خون بهتر شود، بدن قوی بماند و خطر تشکیل لخته جدید کمتر شود. مثل:

- غذاهای کم چرب و سالم مثل مرغ، ماهی، عدسی، تخم مرغ، سبزیجات پخته
- میوه هایی مثل سیب، موز، مرکبات
- غلاتی مثل برنج نرم، نان سبوس دار، حلیم
- لبنیات کم چرب
- سوپ های سبک
- حبوبات پخته شده نرم

این غذاها انرژی کافی می دهند و به جریان خون کمک می کنند.

مایعات چقدر لازم است؟

برای جلوگیری از غلیظ شدن خون، مهم است که بدن کم آب نشود.

- روزی ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید

- آب، چای کمرنگ، دمنوش ملایم، آبمیوه طبیعی رقیق شده
- اگر بیماری قلبی یا محدودیت مایع دارید، طبق دستور پزشک عمل کنید.

چه غذاهایی را کمتر مصرف کنم؟

- غذاهای خیلی چرب و سرخ کرده
- شیرینی‌ها و کیک زیاد
- نوشابه
- فست‌فود
- نمک زیاد (باعث ورم پا می‌شود)

اگر اشتها ندارم چه کار کنم؟

- وعده‌های کوچک اما بیشتر بخورید
- سوپ گرم یا غذاهای نرم بخورید
- از مایعات مغذی استفاده کنید

۲. فعالیت و استراحت

در DVT، نه باید زیاد بی‌حرکت بمانید و نه فعالیت شدید داشته باشید. هر دو خطرناک هستند.

استراحت لازم است اما نه زیاد

- اگر پا درد دارد، کمی بالا بگذارید
- چند بار در روز استراحت کوتاه داشته باشید
- خواب شبانه ۷-۸ ساعته

فعالیت مناسب چیست؟

- پیاده‌روی آرام و کوتاه چند بار در روز بسیار کمک‌کننده است
- نشستن طولانی مدت ممنوع؛ هر یک ساعت کمی راه بروید
- از فعالیت‌های سنگین مثل بلند کردن بار سنگین یا ورزش سخت خودداری کنید

- اگر هنگام راه رفتن احساس درد شدید، سرگیجه یا تنگی نفس داشتید، فوراً استراحت کنید

اگر پزشک جوراب واریس داده است

- طبق دستور پزشک بپوشید
- آن را تا شب نگه دارید مگر اینکه پزشک گفته باشد فقط روزها استفاده کنید
- جوراب نباید تا خورده یا خیلی تنگ باشد

۳. داروها

در درمان DVT، داروها نقش اصلی را دارند. مصرف دقیق آن‌ها از تشکیل لخته جدید یا بزرگ شدن لخته قبلی جلوگیری می‌کند.

داروهای شما شامل سه دسته هستند

۱. داروهای قبلی

- ممکن است شامل داروهای فشار خون، قند، قلب، غلظت خون و... باشد.
- این داروها را نباید قطع کنید.

۲. داروهای جدید مرتبط با لخته

- این داروها برای رقیق کردن خون هستند.
- شما باید آن‌ها را دقیقاً در زمان مشخص مصرف کنید.
- دوز را کمتر یا بیشتر نکنید.
- فراموش کردن حتی یک نوبت ممکن است خطرناک باشد.

۳. داروهای کمکی مثل مسکن یا آنتی‌بیوتیک

- مسکن فقط هنگام درد نیاز است.
- آنتی‌بیوتیک فقط اگر پزشک داده باشد و باید دوره آن کامل مصرف شود.

نکات مهم در مصرف دارو

- داروها را هر روز در ساعت ثابت بخورید.
- از خوردن خودسرانه داروهای گیاهی یا مسکن‌های دیگر خودداری کنید.

- اگر خونریزی از لثه یا کبودی زیاد دیدید، به پزشک اطلاع دهید.
- اگر دارویی را فراموش کردید، طبق توصیه پزشک رفتار کنید (هرگز دو برابر نخورید).

۴. علائم هشداردهنده

این علائم بسیار جدی هستند. اگر هرکدام را داشتید، فوراً به اورژانس مراجعه کنید.

علائم خطر لخته در ریه (بسیار مهم)

- تنگی نفس ناگهانی
 - درد قفسه سینه
 - سرفه خونی
 - احساس بی‌هوشی یا سرگیجه شدید
- این علائم می‌توانند نشانه آمبولی ریه باشند و باید فوراً رسیدگی شود.

علائم خطر در پای مبتلا

- درد شدیدتر از قبل
- تورم زیادتر
- تغییر رنگ پا به آبی یا بسیار قرمز
- گرم شدن شدید یا سفت شدن پا

علائم خطر ناشی از داروهای رقیق‌کننده خون

- خونریزی از لثه
- خون در ادرار یا مدفوع
- کبودی‌های زیاد یا بزرگ
- خونریزی بینی که قطع نمی‌شود
- سرگیجه یا ضعف شدید

۵. پرسش‌های پرتکرار

آیا درد پا طبیعی است؟

بله، چند هفته طول می کشد تا درد و ورم کم شود. اما اگر درد ناگهان شدیدتر شد، باید بررسی شود.

چقدر طول می کشد تا لخته خوب شود؟

معمولاً بین ۳ تا ۶ ماه طول می کشد. اما شما خیلی زودتر احساس بهتر شدن می کنید.

آیا می توانم سفر کنم؟

سفر طولانی با ماشین یا هواپیما خطرناک است مگر با اجازه پزشک. نشستن طولانی مدت برای شما خوب نیست.

آیا می توانم پایم را ماساژ بدهم؟

خیر. ماساژ ممکن است لخته را حرکت دهد. فقط می توانید به آرامی پا را بالا بگذارید.

آیا پیاده روی خوب است؟

بله، پیاده روی آرام بهترین ورزش برای شماست.

آیا ممکن است دوباره لخته بگیرم؟

اگر داروها را درست مصرف کنید و فعالیت مناسب داشته باشید، احتمال آن کمتر می شود. اما هرگونه تورم یا درد جدید باید بررسی شود.

آیا غذاها بر لخته اثر دارند؟

غذاهای سالم و مایعات کافی باعث بهبود جریان خون می شود. غذای خیلی چرب، نمک زیاد و کم آبی بدن مناسب نیست.

اگر یک نوبت دارو را فراموش کردم چه کنم؟

بستگی به نوع دارو دارد، اما هرگز دوز دو برابر مصرف نکنید. با پزشک یا مرکز درمانی تماس بگیرید.

آیا می توانم کارهای خانه را انجام دهم؟

کارهای سبک اشکالی ندارد. کار سنگین، بلند کردن بار و خم شدن زیاد ممنوع است.

منابع علمی مورد استفاده

- PubMed
- UpToDate (DVT management and home-care guidelines)
- MedlinePlus (patient-friendly explanations of DVT and anticoagulant therapy)