



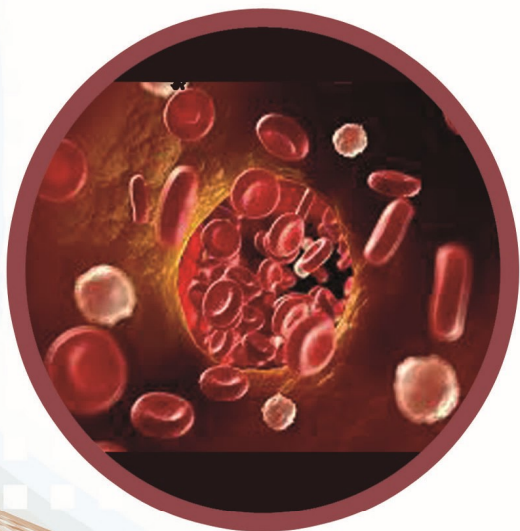
مرکز آموزشی درمانی

فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان

پمفلت آموزشی

شماره فرم: ۲۱۵-FO-NO

## ترومبوز (تشکیل لخته) وریدهای عمقی



۱۴) در صورت استفاده از جورابه‌های واریس جورابه‌ها بدون تاخوردگی و چروکیدگی پوشیده شود. هنگام خواب جوراب را در آورید و قبل از برخاستن از بستر آن را بپوشید. جورابه‌ها را حداقل دو بار در روز برای مدت کوتاهی از پا خارج کنید و پوست پا را از نظر آزدگی، حساسیت، زخم، درد و تورم کنترل کنید.

۱۵) بعد از ترخیص فعالیت‌های روزانه و ورزش‌های منظم مانند پیاده روی و شنا توصیه می‌گردد.

۱۶) در صورت ایجاد بریدگی در دست و پا، اندام را بالاتر از سطح قلب قرار دهید و مدت ۱۰ دقیقه روی محل فشار آورید.

۱۷) در صورت بروز خونریزی از لثه - خلط خونی - خون در ادرار - مدفوع قرمز یا قیری رنگ - کبودی پوست - تهوع و استفراغ به پزشک مراجعه نمایید.

۱۸) در صورت فراموش کردن قرص وارفارین از دوبرابر کردن دارو در نوبت بعدی جدا خودداری نمایید.

۱۹) از ماساژ دادن اندام مبتلا خودداری نمایید.

۲۰) در طول درمان با قرار دادن دو بالش زیر اندام مبتلا آن را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

۲۱) در طول مدت بستری دائماً در تخت پهلو به پهلو شوید تا دچار زخم بسترنگردید...

۲۲) از مصرف خودسرانه داروهایی مانند آسپرین، آنتی‌اسید مسهلها، ملینها، آنتیبیوتیکها و داروهای سرماخوردگی ضد بارداری خوراکی که اثر وارفارین را کاهش می‌دهد خودداری کنید.

## نکات آموزشی:

۱) وزن اضافی را کم کنید این امر به طور خودکار خطر تشکیل لخته خون را کاهش می‌دهد.

۲) دارو را هرگز به طور خودسرانه قطع - کم یا زیاد نکنید.

۳) با توجه به اینکه غذا ممکن است بر جذب دارو تأثیر بگذارد دارو را نیم ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا مصرف نمایید.

۴) در صورت افزایش فشارخون و عدم کنترل آن از خوردن قرص وارفارین جداً خودداری شود و قبل از مصرف آن با پزشک معالج خود مشورت نمایید.

۵) کارت هویت پزشکی مبنی بر مصرف داروهای ضد انعقاد همیشه همراه داشته باشید.

۶) انجام تمرینات تنفسی مثل بادکردن بادکنک - تنفس عمیق توصیه می‌شود.

۷) از ایستادن و یا نشستن طولانی مدت پرهیز شود.

۸) از توالی فرنگی استفاده کنید.

۹) از استعمال دخانیات جداً خودداری نمایید.

۱۰) از مصرف قرصهای ضدبارداری اجتناب کنید.

۱۱) با توجه به مصرف وارفارین از صدمه به اندامها جلوگیری کنید.

۱۲) از پوشیدن لباسهای تنگ و کمربند خودداری شود.

۱۳) آزمایشات خون PT- INR طبق دستور پزشک به طور منظم انجام شود.

آدرس: همدان، بلوار شهید فهمیده، مرکز آموزشی  
درمانی فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان  
تلفن: ۰۹-۳۸۳۸۱۷۴۰ - ۳۸۳۸۱۶۸۶ - ۳۸۳۸۳۸۸۱  
وبسایت: [www.hcvc.umsha.ac.ir](http://www.hcvc.umsha.ac.ir)

این بیماری در اثر تشکیل لخته خون در یک ورید (سیاهرگ) عمقی معمولاً در پشت ساق پا یا جلوی ران به وجود می‌آید. با تشکیل لخته خون و افزایش حجم آن سیاهرگها ممکن است مسدود شود. اگر لخته خون جدا شده و به مویرگهای ریه برسد میتواند بیماری کشنده آمبولی ریه (مسدود شدن رگهای ریه) را ایجاد کند.

## عوامل تأثیر گذار در بروز ترومبوز (تشکیل لخته) وریدهای عمقی:

بیحرکتی و استراحتهای طولانی مدت در بستر نشستنهای طولانی مثل پروازهای طولانی مدت (بیشتر از ۴ ساعت) چاقی، زایمان، جراحی (خصوصاً جراحیهای شکم و لگن)، داروهای بیهوشی، افزایش غلظت خون ناشی از کم آبی بعد از جراحی، صدمه به نخاع، شکستگی یا دررفتگی استخوان، واریس، سیگار کشیدن، سابقه ابتلا قبلی به DVT، استفاده از داروهای ضد حاملگی، سن بالای ۶۵ سال

## علائم و نشانه‌ها:

افزایش دمای پای مبتلا نسبت به پای سالم، درد در پاها، حساسیت در لمس اسپاسم و حالت قفل شدن پا در حین حرکت و راه رفتن، التهاب و قرمزی و تیره شدن عضو مبتلا سفتی عضو مبتلا، برجسته شدن رگهای سطحی پا، تب خفیف، افزایش سایز پای مبتلا نسبت به پای سالم (معمولاً افزایش ساق پای مبتلا نسبت به پای سالم بیشتر از ۳ سانتی متر میگردد).

## تشخیص:

تشخیص براساس معاینه و شرح حال از بیمار ( سابقه داروهای مصرفی، سابقه جراحی اخیر و...) و همچنین تستهای آزمایشگاهی و سونوگرافی رنگی اندام تحتانی میباشد.

## درمان:

استراحت در بستر و بالا آوردن پا، درمان دارویی و در نهایت روشهای جراحی میباشد. استراحت مطلق که مدت زمان آن به نظر پزشک معالج بستگی دارد. درمان با ضدانعقادهای تزریقی و خوراکی مانند: هپارین، ریبوارکسابان، کلوگزآن و وارفارین میباشد. مصرف ضدانعقادهای خوراکی ممکن است به مدت ۶ ماه یا بیشتر لازم باشد. استفاده از جوراب واریس یا بانداژ کشی، جهت کاهش درد از مسکنهای تجویز شده توسط پزشک استفاده شود. در صورتیکه درمان به موقع صورت پذیرد پیش آگهی بیماری خوب است.

## رژیم غذایی:

۱- دریافت مایعات را به حداقل ۶ تا ۸ لیوان در روز افزایش دهید.  
 ۲- استفاده از ملین‌ها همچون انجیر، زردآلو، آلو و سبزیجات جهت جلوگیری از یبوست توصیه می‌شود.  
 ۳- از مصرف غذاهای حاوی نمک و لبنیات پرچرب ( کره، سرشیر، ماست پرچرب، شیرپرچرب) و نارگیل خودداری شود.  
 ۴- مصرف ویتامین C (مرکبات، گوجه فرنگی، آناناس) انواع کلسیم‌ها، مصرف انواع حبوبات) به طور منظم در برنامه غذایی توصیه میشود.  
 ۵- با توجه به مصرف وارفارین در درمان DVT از مصرف غذاهای حاوی ویتامین K با توجه به کاهش اثر وارفارین خودداری شود. نکته‌ای که بسیار مهم است در صورتی که شما تقریباً روزانه این مواد غذایی را استفاده مینمائید تأثیری در مقدار داروی مورد مصرف روزانه شما ندارد. وارفارین خودداری شود. نکته‌ای که بسیار مهم است در صورتی که شما تقریباً روزانه این مواد غذایی را استفاده می‌نمائید تأثیری در مقدار داروی مورد مصرف روزانه شما ندارد.

| گروه غذایی                      | غذاهای غنی از ویتامین K کمتر مصرف شود  | توضیحات   |
|---------------------------------|--|---|
| گروه شیر و لبنیات               | تمامی فرآورده های لبنی مقدار کمی از این ویتامین را دارند                                   | مصرف انواع شیر و ماست کم چرب بلامانع است  |
| گروه سبزیجات                    | تمامی سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج - کاهو- سبزی خوردن - مارچوبه کرفس - انواع کلم ها - شلغم | مصرف صیفی جات مانند کدو و بادمجان بلامانع   |
| گروه میوه‌ها                    | از مصرف سبزیجات سبز رنگ مانند کیوی- خیار ( خصوصاً پوست خیار) گوجه سبز خودداری شود.         | انار- انبه - گریپ فروت باعث تغییر در عملکرد وارفارین می شود از مصرف آن خودداری شود.                           |
| گروه نان و غلات                 | منابع قابل توجهی از این ویتامین نمی باشد.  | مصرف انونان برنج - ماکارونی بلامانع است.  |
| روغن‌ها و چربیها                | کانولا - سویا - مارگارین- مایونزهای تولید شده از روغن سویا                                 | مصرف روغن ذرت و آفتابگردان و کنجد در حد مجاز  |
| شیرینی جات و دسرها              |  | به جهت استفاده از بدترین نوع روغن‌ها در شیرینی‌سازی استفاده از شیرینی توصیه نمی‌شود. شیرینی خانگی منعی ندارد. |
| داروهای گیاهی و عصاره های گیاهی | برخی از عصاره های گیاهی مانند چای سبز و زنجبیل با وارفارین تداخل دارند.                    | قبل از مصرف هرگونه داروی گیاهی با پزشک معالج خود مشورت نمائید.  |
| گروه گوشت                       | جگر مرغ، گوسفند، گوساله و همچنین دل و قلوه سرشار از ویتامین K می باشد.                     | انواع گوشت مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو، تخم مرغ به صورت محدود استفاده شود.                               |