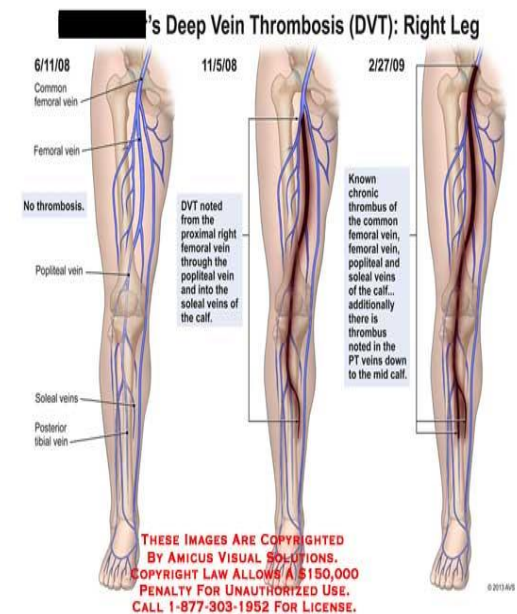


## لخته شدن خون در عروق پا (DVT)



کد سند : MH\AM\PT\012

تاریخ تنظیم : ۱۳۹۷/۰۴/۲۰

تاریخ ابلاغ : ۱۴۰۲/۰۷/۱۳

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۷/۱۳

کد بازنگری : ۰۰۲

### رژیم غذایی:

\*\*از سبزیجات سبز مثل کلم، کاهو، اسفناج، خیار و ... چای سبز بخاط داشتن ویتامین K که با قرص وارفارین تداخل دارد؛ خودداری کنید. می توانید از سایر میوه ها و سبزیجات با رنگ دیگر استفاده کنید.

### تذکر مهم

در صورت بروز علائمی مانند: غش، سرگیجه، سردرد، درد شدید شکم، ادرار قرمز قهوه ای، رنگ مدفوع قیری، رنگ خونریزی از لثه ها، استفراغ خونی، کبودی و قرمزی اندام ها و هر نوع خونریزی سریعاً به پزشک خود مراجعه نمایید.



واحد آموزش بیمارستان فوق تخصصی و زایشگاه مادر  
پولوار سجاده، خیابان بهار ۲

منبع: کتاب پرستاری قلب و عروق برونر سوارث ۲۰۱۴

## میزان فعالیت

زمانیکه پزشک دستور راه رفتن به شما داد مطابق دستور پزشک از جوراب الاستیک فشاری (جوراب کشی) استفاده کنید.

جوراب های کشی را صبح زود قبل از شروع ورم در پاهایتان بپوشید و شب هنگام استراحت از پاهای خارج کنید.

دوبار در روز جوراب های کشی را از پا خارج کرده و پاهای را از نظر تغییرات پوستی و حساسیت به لمس و تورم و قرمزی کنترل کنید. از نشستن به مدت بیش از ۲ ساعت در یک جا خودداری کنید.

توجهات دارویی:

✓ قرص وارفارین را مطابق دستور پزشک مصرف کنید. در زمان مشخص شده حتما جهت انجام آزمایش خون و تنظیم عددی قرص مراجعه کنید.

✓ از قطع خودسرانه، کم و زاید کردن قرص وارفارین و عدم انجام آزمایشات خودداری کنید.

✓ دلیل مصرف قرص وارفارین سعی کنید از برخورد ضربه و هرگونه بریدگی با اندام هایتان خودداری کنید.

## علائم بیماری

تغییر رنگ پوست (قرمزی) و احساس گرما در پا، درد پا و تورم در پا

### مراقبت های بعد از ایجاد لخته

- استراحت مطلق در بستر و بالا نگه داشتن اندام مبتلا
- استفاده از کمپرس گرم و مرطوب در صورت تجویز پزشک
- در صورت ناشتن درد می توانید از اسامینوفن استفاده کنید.
- زمانیه در بستر استراحت می کنید بطور مرتب پهلو به پهلو شوید تا دچار زخم بستر نشوید. سرفه موثر انجام دهید و نفسهای عمیق بکشید.
- از ماساژ دادن یا مالیدن قسمت عضلانی ساق پا خودداری کنید چون احتمال کنده شدن لخته و حرکت آن در مسیر جریان خون و خطر مرگ وجود دارد.
- در صورت چاقی وزن خود را کم کنید.
- از مصرف سیگار بطور جدی خودداری نمایید.



در صورت بروز علائمی مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس، اضطراب و نگرانی، دلپره و گیجی سریعاً پرستار و پزشک خود را در جریان قرار دهید.

## ترومبوز وریدی چیست؟

ترومبوز وریدی عمقی یعنی التهاب رگی که همراه با تشکیل لخته خون می باشد. بطور عمده در رگهای بزرگ ساق پا و ران پا می باشد که جریان خون آهسته شده و این ناحیه متورم، قرمز و دردناک میشود. هنگامی که یک لخته جدا شده و از طریق جریان خون حرکت می کند، آمبولی نامیده میشود. آمبولی می تواند در رگهای خونی در مغز، ریه/فقلب و ... گیر کرده و منجر به آسیب شدید در فرد شود.

### دلایل تشکیل لخته

۱. استراحت طولانی مدت در بستر یا بی حرکتی
۲. پس از اعمال جراحی
۳. وجود کاتتر در بدن مانند کاتتر دسترسی وریدی در بیماران دیالیزی و...
۴. چاقی و سیگار کشیدن
۵. مسافرت طولانی هوایی یا با اتومبیل
۶. سن بالای ۶۵ سال
۷. استفاده از قرص های ضد بارداری و برخی از درمان های جایگزینی استروژن و سابقه شخصی یا خانوادگی
۸. شکستگی در لگن یا پاها
۹. ساخته شدن بیش از حد سلول های خونی توسط مغز استخوان