ترومبوز سیاهرگهای عمقی پا : ایجاد لخته یا التهاب در سیاهرگهای عمقی پا را گویند .

علایم :

ورم پا به صورتی که با نگاه و اندازه گیری، نامتقارن بودن هر دو پا مشخص شود ، اختلال در حرکت اندام مبتلا، گرمی پای مبتلا، حساسیت در لمس و درد، تب خفیف، قرمزی و کبودی ساق پا

عواملی موثر در ایجاد لخته :

سه عامل مهم وجود دارد که به نظر میرسد برای ایجاد لخته در سیاهرگهای عمقی پا حداقل ۲ عامل باید وجود داشته باشد .

۱ - رکود وریدی : در زمان کاهش جریان خون دیده میشود مثل: بیحرکتی طولانی مدت اندامها

۲ - صدمه به دیواره ی رگ : صدمه باعث ایجاد محلی برای تشکیل لخته میشود. مثل: ضربه مستقیم به رگدر شکستگیهای استخوانی

۳ - افزایش انعقاد پذیری خون : باعث تشکیل لخته میگردد و این مورد در افرادی که به طور ناگهانی داروهای ضد انعقاد خود را قطع میکنند و در مص رف داروهای ضدبارداری دیده میشود .

روش درمان :

در طی ۱ الی ۳ روز اول پس از بستری، پزشک ابتدا از یک ضدانعقاد تزریقی که دارای اثر کوتاه مدتی است، برای شما استفاده خواهد کرد . در صورت وسعت و شدت بیماری ممکن است از جراحی، برای تخلیه ی لخته ی پای شما استفاده گرد د . پس از رسیدن به نتیجه ی مطلوب، یک داروی ضدانعقاد خوراکی به نام وارفارین برای شما جایگزین می گردد . این دا ور در دراز مدت برای شما استفاده خواهد شد و عملکرد آن با آزمایشی به نام PT تعیین میگردد. به طور معمول شما با وارفارین مرخص میشود . این دارو توانایی بدن را برای ساختن لخته های خونی جدید کم میکند . لازم است بدانید که رعایت موارد فوق در بهبودی شما الزامی است

- ۵ الی ۷ روز بسته به نظر پزشک در بستر خود استراحت مطلق داشته باشید
- گرم کردن پا در کاهش درد و تورم موثر است در تخت خود وضعیت خوابیده به پشت داشته باشید و پای مبتلا باید کمی بالا رت از سطح بدن قرار گیرد
- جهت کنترل درد از مسکن خوراکی تجویز شده توسط پزشک، برای شما استفاده میشود
- از باندکشی یا جوراب واریس برای پای شما استفاده خواهد شد .

توصیه های لازم بعد از ترخیص :

- هر گونه خونریزی مثل: استفراغ خونی، خون در ادرار، مدفوع خو نی یا سیاه رنگ، خونریزی از لثه، کبودی بدون علت بدن، خونریزی از بینی و ... را گزارش دهید
- حتما" دارو را هر روز سر ساعت معین مصرف نمایید
- بدون اجازهی پزشک دارو را خودسرانه قطع نکنید
- آزمایش PT را به موقع و در زمانهای تعیین شده توسط پزشک، انجام دهید و نتیجه را به اطلاع وی برسانید
- در صورت وجود علائمی مانند سردرد، احساس سبکی سر و حاملگی به پزشک خود مراجعه کنید .
- در صورت نیاز به اقدام دندانپزشکی یا عمل جراحی به پزشک خود یادآوری کنید که ه قرص وارفارین مصرف میکنید .
- به دلیل اثر برخی داروها در انعقاد خون از مصرف داروهایی نظیر ویتامینها، آسپرین، استامینوفن، بروفن، دیکلوفناک و ناپروکسن همزمان با وارفارین خودداری کنید
- از مصرف الکل به دلیل ایجاد تغییر در پاسخ بدن به داروهای ضد انعقاد پرهیز کنید
- از ایجاد صدماتی که باعث خونریزی گردد ، پرهیز کنید
- به جای تیغ از ماشین ریش تراش استفاده کنید .
- از مصرف زیاد موادغذایی زیر پرهیز کنید :جگر، چای سبز، کلم، اسفناج، کاهو، سس مایونز، سویا، روغن سویا، بستنی، شلغم، نخودفرنگی، جعفری، شاهی، لوبیا، باقلا، پیاز، مرکبات، گوجه فرنگی و پسته .

نکته : در موارد نادر ممکن است لخته از جای خود در سیاهرگ پا کنده شده و به سمت ریه حرکت کند و ایجاد یک بیماری خطرناک به نام آمبولی ریه نماید. لازم است در صورت علایمی مانند درد سینه، تنگی نفس، سرفه و خلط خونی، سریع به پزشک خود مراجعه نمایید

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



خود مراقبتی در

ترومبوز سیاهرگهای عمقی پا



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت