



ترومبوز ورید عمقی (DVT)



لخته (ترومبوز) ورید عمقی عبارت است از اختلالی که طی آن یک لخته خون در یک ورید تشکیل میشود و ممکن است باعث بسته شدن نسبی یا کامل جریان خون شود و یا رها شده و به ریه و مغز برود. این حالت متفاوت از لخته های موجود در وریدهای سطحی (واریس) است که در آن به ندرت لخته ها رها میشوند. معمولاً ساق پا یا پایین شکم را درگیر میکند ولی گاهی سایر وریدهای بدن را مبتلا میکند. علل به وجود آورنده ترومبوز چیست؟

تجمع خون در ورید که مکانیسم های لخته کننده خون را تحریک می کند. تجمع خون ممکن است پس از استراحت طولانی در بستر به دنبال جراحی یا در اثر بیماری ناتوان کننده مثل حمله قلبی سکتة مغزی یا شکستگی استخوان رخ دهد.

علائم شایع لخته خون متحرک در عروق چیست؟

- افزایش دمای پا و تب خفیف.
- درد در پاها و حساسیت به لمس.
- تورم یک طرفه عضله پشت ساق پا قوزک ران و از قوزک به پایین.
- التهاب و قرمزی برجسته شدن رگ های سطحی پا
- ناراحتی یا درد در راه رفتن که با استراحت بهبود نمییابد.

در صورت حرکت لخته به سمت سرخرگ های ریه و انسداد آنها علائمی مثل تنگی نفس درد قفسه سینه و سرفه خونی نیز بروز می نماید که گاهی جزء اولین علائم است.

درمان:

➤ تجویز داروهای ضد انعقاد

- ✓ پس از شروع درمان با داروهای ضد انعقاد توصیه میشود به مدت حداقل ۲ هفته استراحت داشته باشید زیرا زمانی که داروها تجویز می شوند خطر تکه تکه شدن لخته و حرکت آنها به نقاط مختلف بدن وجود دارد و می تواند باعث انسداد رگهای اصلی و انتقال در خونرسانی شود.
- ✓ توصیه می شود در طول درمان استراحت داشته باشید و پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

پس از گذراندن دوره حاد و زمانی که شروع به راه رفتن می کنید، پوشیدن جورابهای واریس به منظور بهبود بازگشت خون وریدی و کاهش التهاب توصیه می شود.



برای پیشگیری از بروز لخته مجدد و همینطور به حداقل رساندن عوارض ثانوی لخته خون به بیماران توصیه می شود، در طول سفر بی حرکت نباشید و روی صندلی ماشین یا هواپیما مچ پایتان را تکان دهید و نرمش کنید

مراقبت در منزل

- داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخص مصرف کنید.
- قبل از مصرف هر داروی جدید شیمیایی و حتی گیاهی پزشک خود را مطلع کنید به این دلیل که داروهای زیادی وجود دارند که با عمل داروهای ضد انعقاد تداخل دارند.
- در صورتی که وارفارین مصرف می کنید از خوردن غذاهای حاوی ویتامین (K) سبزیجات برگ سبز تیره مثل اسفناج و کاهو خودداری کنید.
- بروز علائمی از قبیل ضعف سردرد سرگیجه درد شدید معده ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ خونریزی از بینی و لثه مدفوع سیاه رنگ عدم توقف خونریزی از بریدگی ها و زخم ها را گزارش کنید.
- در صورتی که اخیراً تحت درمان ترومبوز وریدهای عمقی قرار گرفته اید پاهای خود را ماساژ ندهید چون باعث سست شدن لخته می شود.

- قبل از انجام هرگونه اقدام پزشکی یا دندان پزشکی پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید.
- آزمایشات خون را به صورت منظم و طبق موعد مقرر انجام دهید
- در طول بیماریها از استراحت طولانی در بستر خودداری کنید. پس از هرگونه اقدام جراحی یا در طی هرگونه بیماری هرچه زودتر حرکت دادن اندامهای تحتانی (پاها) را شروع کنید.
- در مسافرتها طولانی یا اتومبیل یا هواپیما حداقل هر ۱-۲ ساعت پاهای خود را حرکت دهید.
- در مسافرت های طولانی یا کارهایی که لازم است به مدت زیادی سرپا بایستید جوراب ضد واریس بپوشید.

۵ علت احتمالی ورم پاها

لخته شدن خون
در صورتیکه تنها یک پا دچار ورم باشد احتمال لخته شدن خون وجود دارد. در این شرایط ممکن است، ورم با علائم دیگری از جمله داغی و قرمزی قسمت آسیب دیده یا همراه باشد

تحرک نداشتن
نشتن های طولانی، جریان خون در پاها را کاهش داده و باعث ورم آن ها می شود

بارداری
در دوران بارداری بدن نسبت به مواقع دیگر ۵۰ درصد مایعات بیشتری تولید می کند در سه ماهه سوم بارداری وزن جنین فشار مضاعفی را وارد کرده و به انباشت مایعات در پاها منجر می شود

مصرف برخی داروها
ورم زانو و پاها می تواند از عوارض جانبی مصرف برخی از داروها باشد که داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی، داروهای فشار خون بالا، داروهای افسردگی و برخی از داروهای دیابت از جمله آن ها هستند

مشکلات اندامی
بر اثر وجود مشکل در عملکرد اندام های کلیدی خون و مایعات در عروق و بافت ها انباشته می شوند

منبع داده ها: سایت «مدیکال دلی»
ISNA / Design: Pedram Aghaali

وجود تفاوت بیش از سه سانتی متر در ساق پاها یا تورم کل پا از نشانه های تشکیل شدن لخته خون در پا است

