

## • ترومبوز وریدهای عمقی یا DVT :

- ترومبوز وریدهای عمقی به معنای التهاب رگی است که همراه با لخته باشد. این بیماری در پاها شایع تر است. و با گرمی، قرمزی و درد اندام مبتلا همراه است.

### • علایم:

- ناحیه متورم پا
- درد یا حساسیت در پا (بخصوص در زمان راه رفتن یا ایستادن احساس می شود)
- افزایش گرما در ناحیه ای از پا که متورم یا دردناک ناست
- پوست قرمز یا رنگ پریده
- درمان غیرجراحی:
- استراحت و بالا بردن اندام مبتلا (عضو مبتلا را بیش از اندازه تکان ندهید، راه نروید)
- تجویز داروهای ضد انعقاد (هپارین، وارفارین) جهت جلوگیری از ایجاد لخته جدید و بزرگ شدن لخته قبلی
- تزریق داروهای حل کننده لخته
- استفاده از جوراب های ضد واریس
- درمان جراحی:
- قرار دادن یک فیلتر در یکی از سیاهرگ های بزرگ، برای پیشگیری از اینکه لخته وارد ریه شود
- بیرون کشیدن لخته

✓ بیمار عزیز مبتلا به این بیماری جهت مراقبت از خود به موارد زیر توجه نمایید:

✓ استراحت در منزل و بالا بردن اندام مبتلا

✓ مطابق دستور جهت کاهش درد از کمپرس گرم و مرطوب استفاده کنید

✓ مایعات کافی بنوشید و سبزیجات و میوه جات بخورید تا دچار یبوست نشده و مجبور نباشید برای دفع به پاهای خود فشار بیاورید

✓ مطابق دستور پزشک در صورت نیاز مسکن مصرف کنید

✓ زمانی که در بستر هستید، مرتب پهلو به پهلو شوید تا دچار زخم بستر نشوید.

✓ سرفه های موثر انجام داده و نفس های 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 حتی خطر مرگ وجود دارد

✓ در مدت زمانی که فقط دستور استراحت در تخت را دارید، مواظب باشید که برآمدگی استخوانی یکی از پاهایتان (مثل زانو و پاشنه) روی قسمت نرم پای دیگر فشار نیاورد. چون می تواند زخم ایجاد کند.

موضوع: مراقبت های پرستاری در ترومبوز  
وریدهای عمقی

## DVT

واحد آموزش و توانمند سازی (آموزش به بیمار)

تلفن بیمارستان: 33406099- (داخلی: 119)

آذر 1399

سایت بیمارستان: [asali.lums.ac.ir](http://asali.lums.ac.ir)

✓ زمانی که از به یک پهلو دراز کشیده اید ، بالش نرمی را بین پاهای خود قرار دهید

✓ در صورت بروز علایمی چون درد قفسه سینه ، تنگی نفس، اضطراب و نگرانی و دلهره سریعا به پرستار یا پزشک اطلاع دهید .

✓ در صورت چاقی وزن خود را کم کنید

✓ از مصرف سیگار خودداری کنید

✓ زمانی که پزشک دستور راه رفتن به شما داد مطابق دستور پزشک از جوراب های الاستیک فشاری (جوراب کشی) استفاده کنید

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

✓ دو بار در روز جوراب های کشی را از پاها خارج کرده پاها را از نظر تغییرات پوستی و حساسیت به لمس و تورم و قرمزی کنترل کنید

✓ پاهای خود را روی هم قرار ندهید و از نشستن یا ایستادن طولانی مدت خودداری کنید

✓ توصیه آخر: در هنگام بیماری درمان را با جدیت پیگیری کنید و پس از

آن اصول پیشگیری را رعایت فرمایید