



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: ترومبوز ورید عمقی

کد سند:

NO-BK-۴۴۹



تهیه کننده: فاطمه حسینی

تایید کننده: خانم دکتر معصومه کهنوجی

تنظیم کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت

ترومبوز ورید عمقی چگونه ایجاد می شود

ترومبوز ورید عمقی زمانی رخ می دهد که خون در سطح لایه های داخلی و وریدها (سیاهرگ ها) عمقی لخته می شود . این اتفاق معمولاً در رگ های بزرگ در لگن و پاها اتفاق می افتد . این لخته ها ممکن است شکسته شوند و وارد جریان خون و سرخرگ های بزرگ به ویژه شریان های ریوی را مسدود کنند.

علل و عوامل ایجاد ترومبوز (لخته) ورید عمقی

زمانی که به علل گوناگون خون در وریدی عمقی پاها آهسته تر از زمان معمول حرکت می کند.

زمانی که فاکتورهایی وجود دارند که تمایل به لخته شدن افزایش می دهند

بیمارانی که به مدت طولانی استراحت در تخت دارند

در مواردی که لایه های داخلی وریدها دچار آسیب شده باشد مثلاً در تصادفات شدید و در بیمارانی که عمل جراحی سنگین و طولانی داشته اند

مصرف هورمون های زنانه مثل قرص های ضد بارداری

مسافرت های طولانی بیشتر از ۳ ساعت

علائم نشانه های ترومبوز ورید عمقی کدامند؟

درد و حساسیت به لمس

گرمی و تغییر رنگ پوست

تورم یک طرفه عضله پشت ساق پا قوزک و ران ناراحتی و درد در راه رفتن که با استراحت بهبود نمی یابد

در صورتی که لخته به سمت سرخرگ های ریه حرکت کند باعث انسداد سرخرگ های ریه شود

۸- اگر شغل شما نیاز به ایستادن طولانی دارد در فواصل کار به طور مکرر بنشینید و پاهایتان را جابجا کنید از اویزان کردن پاها خودداری کنید

۹- تمرین تنفس عمیق و سرفه هاس موثر را انجام دهید

۱۰- از مصرف غذاهای پر چرب و حاوی نمک خودداری کنید

منبع : پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث ۲۰۲۲

۳- برای بهبود جریان خون در پا لازم است تمرین های فعال و غیر فعال انجام دهید که عضلات ساق پا را درگیر می کنند .

۴- از قرار دادن پا در معرض گرما و سرما شدید و خاراندن شدید خودداری کنید

۵- هر دفعه از نشستن بیش از یک ساعت خودداری کند هدف این است که هر ۱ تا ۲ ساعت حداقل ۱۰ دقیقه پیاده روی کند .

۶- از وضعیت هایی که موجب کاهش جریان خون وریدی می شود مثل خم کردن زانو ها و روی هم انداختن پاها هنگام نشستن خودداری کنید

۷- پوشیدن لباس های تنگ به ویژه جوراب هایی که بالای آنها تنگ است یا اثر آن ها روی پوست باقی می ماند باید اجتناب شود

علائم زیر را ایجاد می کند

- تنگی نفس
- درد قفسه سینه
- سرفه و خلط خونی
- تعریق و تب خفیف
- ضربان سریع قلب

توصیه های مراقبتی

۱- هنگامی که بیمار در بستر استراحت است پاها و ساق پاها باید به طور دوره ای بالاتر از سطح قلب قرار گیرند

۲- حرکت زود هنگام در پیشگیری از رکود وریدی وریدی اثر بخش ترین روش است . پس از شروع درمان یا ضد انعقاد بیمار تشویق می شود راه برود و راه رفتن بهتر از ایستادن یا نشستن طولانی مدت است .