

## تعریف:

ترومبوز وریدهای عمقی شرایطی است که ترومبوز و وریدهای بزرگ عمقی پا، معمولاً در ساق پا تشکیل می‌شود با ایجاد لخته و افزایش طول و قطر آن، ورید مسدود می‌گردد.

هر سال یک درصد از افراد جامعه به ترومبوز وریدهای عمقی مبتلا می‌شوند.

## عوارض احتمالی ترومبوز عبارتند از:

آمبولی کشنده ریه، حوادث عروقی مغز، نارسایی مزمن وریدی و ایجاد زخم.

## تظاهرات بالینی:

گاهی بدون علامت و یا با علائم درد، تورم، قرمزی، گرمی و حساسیت اندام مبتلا در لمس آرام، در ترومبوز وسیع سفتی و سردی اندام وجود نشانه هومان (درد عضلات ساق بعد از فلکسیون شدید پا به عقب) که البته اختصاصی نیست.

## آموزش به بیمار:

فعالیت: فراهم آوردن آسایش و راحتی مانند استراحت در بستر، بالا بردن اندام مبتلا، پرهیز از استرس و ناراحتی و استفاده از مسکن برای تسکین درد.

استفاده از کمپرس گرم و مرطوب روی اندام مبتلا. - نحوه استفاده صحیح از باندها و جورابه‌های الاستیک بدین صورت که:

بدون تاخوردگی و چروکیدگی پوشیده شود. هنگام خواب جوراب یا باند را در بیاورید و قبل از برخاستن از بستر آن را بپوشید.

- انجام تمرینات ورزشی سبک در صورت استراحت و تخت از قبیل پاها را بایستی به صورت دوره‌ای بالاتر از سطح قلب قرارداد، خم کردن کف پا به عقب و تمرینات تنفسی عمیق.

توصیه می‌شود از ایستادن یا نشستن بلند مدت پرهیز شود ممکن است اغلب از خستگی پوست ناراحت باشید توصیه می‌شود که پاها را با وازلین چرب کنید.

## رژیم غذایی:

به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست و حفظ تون عضلات و عروق، بر دریافت مواد غذایی سرشار از پروتئین ترجیحاً پروتئینهای گیاهی (عدس، سویا،

نان گندم، غلات، حبوبات، مغزها یا گردو و بادام و...) ویتامین B (مخمر، شیر، گوشت، حبوبات) و ویتامین C (مرکبات، توت فرنگی، تمشک، آناناس، گل کلم، گوجه فرنگی و ...) تاکید می‌شود.

- روغن ماهی، دانه آفتابگردان، کنجد، چای سبز نیز در رقیق کردن خون مؤثر هستند و توصیه می‌شود که از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت و لبنیات پر چربی، کره، سرشیر و نارگیل خودداری شود.

## دارو درمانی:

توصیه می‌شود داروی ضد انعقاد که تحت نظر پزشک تجویز می‌شود، استفاده نمایند.

آزمایشات خون (CBC, INR, PTT, PT) را بطور منظم انجام دهید.

جهت کاهش خطر صدمه، مواردی مثل: استفاده از ریش تراش برقی به جای تیغ، استفاده از مسواک نرم، پوشیدن دستکش هنگام کار در بیرون منزل نصب وسایل ایمنی در حمام و دستشویی را رعایت فرمائید.

- از انجام ورزشهای پر برخورد، تزییقات عضلانی و زیر جلدی اجتناب شود. در صورت نیاز به تزریق، محل تزریق را بمدت ۱۰ دقیقه فشار دهید.

- در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پر چرب و سرشار از ویتامین K (کلم، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی، جگر) را محدود نمایید زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد می‌کند.