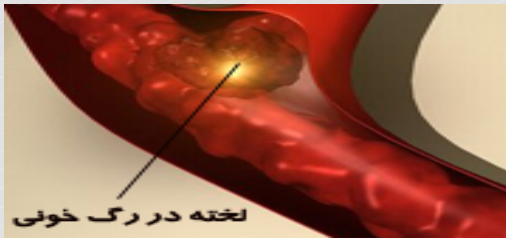




بیمارستان امتیاز و فوریت های جراحی  
شهید رجایی

## لخته شدن خون در ورید های عمقی



تهیه کننده: : فاطمه عباسپور  
سوپر وایزر آموزش سلامت

تاریخ تهیه: پاییز ۱۳۹۴  
تاریخ بازبینی پنجم: پاییز ۱۴۰۲  
تأیید کننده علمی: سر کار خانم دکتر منجدب  
متخصص بیماری های داخلی

Edup-pam-31-03

نشانی: شیراز-بلوار چمران-جنب بیمارستان چمران-  
بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریت های  
جراحی شهید رجایی

شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: ۳۶۳۶۴۰۰۱  
سایت: WWW.rajaeehosp.ac.ir (لینک راهنمای  
مراجعه)  
منابع: سایت وبکیبیدا-برونر سوارث ۲۰۲۲

### با آرزوی تندرستی و سلامتی

نام و نام خانوادگی / امضا فرد آموزش گیرنده:.....

مهر و امضا پرستار آموزش دهنده:.....



با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه  
می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید

در مدت زمانیکه فقط دستور استراحت در تخت را دارید مراقب  
باشید که برآمدگی استخوانی یکی از پاهایتان (مثل زانو، پاشنه)  
روی قسمت نرم پای دیگر فشار نیابد چون میتواند زخم ایجاد  
کند.

زمانیکه به یک پهلو دراز کشیده اید، بالش نرمی را بین پاهای  
خود قرار دهید  
در صورت چاقی، وزن خود را کم کنید.

از مصرف سیگار خودداری کنید.  
زمانیکه پزشک دستور راه رفتن به شما داد مطابق دستور  
پزشک از جورابهای الاستیک فشاری (جوراب کشی) استفاده  
کنید .

جوراب های کشی را صبح زود قبل از شروع ورم در پاهایتان  
بپوشید و شب هنگام استراحت از پاها خارج کنید .  
دو بار در روز جورابهای کشی را از پا خارج کرده و 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.  
از آویزان کردن پاها زمانیکه کنار تخت نشسته اید خودداری  
کنید. بهتر است حداقل بمدت ۱۰ دقیقه هر یک تا دو ساعت راه  
بروید .

مراقب باشید که قسمت بالایی جوراب کشی، لوله نشود .  
از راه رفتن با قدمهای بسیار محکم خودداری کنید .  
در صورتیکه بعد از ترخیص علائمی چون درد، ورم کردن و گرما  
در پاهایتان بروز کرد فوراً به پزشک مراجعه کنید . قرص ضد  
انعقاد (ضد لخته) تجویز شده توسط پزشک را در ساعت  
مشخص مصرف کنید .

درد و ورم و یا قرمزی احساس کردید باز هم با پزشک خود تماس بگیرید.

### درمان ها و پیامدها :

داروهای ضد انعقاد مانند هپارین ، کلوگزان و وارفارین استفاده می شود که باید تحت نظر پزشک معالج مصرف شود.

**پیامدهای درمان :** مصرف این داروها باعث حل کردن لخته و پیشگیری از بروز و ایجاد لخته جدید می شود. پس از شروع درمان باید بیمار تا زمانی که پزشک میگوید استراحت داشته باشد چون هنگام تجویز و مصرف این داروها، لخته ها تکه تکه می شوند و اگر به اندام حرکت داده شود لخته ها به نقاط مختلف بدن حرکت می کنند پس باید در طول درمان استراحت داشته باشید و اندام ها را بالاتر از سطح قلب نگه دارید.

### بیمار عزیز مبتلا به این بیماری جهت مراقبت از خود به موارد زیر توجه کنید :

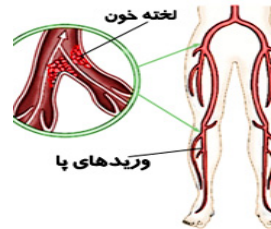
بالا بردن اندام مبتلا و در اولین فرصت بعد از اجازه پزشک از تخت خارج شوید.  
مطابق دستور جهت کاهش درد از کمپرس گرم و مرطوب در اندام مبتلا استفاده کنید .  
مایعات کافی بنوشید و میوه جات و سبزیجات مصرف کنید تا مجبور نباشید برای دفع مدفوع به پاهای خود فشار بیاورید .



تنگی نفس

درد قفسه سینه

در صورت بروز چنین علائمی فوراً به پزشک خود اطلاع دهید و یا سریعاً به مرکز اورژانس مراجعه کنید.



### چگونه میتوان از لخته شدن خون جلوگیری کرد؟

فعالیت فیزیکی خود را حفظ کنید و اگر مجبور به نشستن طولانی مدت بر روی صندلی هستید، گاهی از روی صندلی بلند شوید و قدم بزنید. همچنین مچ پاهای خود را حرکت دهید تا خون در پاهای شما جریان یابد. اگر شما داروهای خاصی مصرف می کنید و یا بر اثر شکستگی و یا موارد دیگر مجبور به بی حرکتی دراز مدت هستید، حتماً با پزشک خود مشورت مطابق دستور پزشک و در صورت نیاز از مسکن استفاده کنید .  
زمانیکه در بستر استراحت می کنید مرتباً پهلوی به پهلوی تا دچار زخم بستر نشوید.

سرفه های موثر انجام داده و نفسهای عمیق بکشید .  
از ماساژ دادن یا مالیدن قسمت عضلانی ساق یا خودداری کنید چون احتمال کنده شدن لخته و حرکت آن در مسیر جریان خون و خطر مرگ وجود دارد .

هنگام استراحت در بستر ،میتوانید تمرینات ورزشی مانند به عقب خم کردن کف پا را انجام دهید .

هرگاه شما تنگی نفس و یا درد قفسه سینه را احساس کردید و این دو علت در رابطه با ورزش و یا اضطراب نبود، حتماً با پزشک خود تماس بگیرید. در همین ارتباط، اگر در پاها یا دستان خود

لخته شدن خون زمانی رخ می دهد که خون در سیاهرگهای عمقی لخته می شود. این لخته ها خطرناک هستند، به این دلیل که ممکن است شکسته شوند و وارد جریان خون شده و سرخ رگ های بزرگ و مهم ریه را مسدود کنند و منجر به صدمه دائمی یا مرگ شوند.

### عوامل تأثیر گذار در بروز این اختلال شامل:

- (۱) نشستن طولانی مدت (زمان بیش از ۴ ساعت)
- (۲) صدمات مثل شکستگی ران و لگن
- (۳) جراحی های بزرگ مثل جراحی های استخوان و مفاصل
- (۴) محدودیت حرکتی یا ناتوانی در راه رفتن به دلیل بیماری و یا هر گونه مشکل در سلامتی
- (۵) بیماریها از جمله برخی سرطان ها و بیماری های قلبی
- (۶) چاقی
- (۷) حاملگی
- (۸) داروهای پیشگیری از بارداری

### علائم و نشانه ها:

منطقه ایی که خون لخته شده ورم کرده ،قرمز و دردناک میشود.



درد یا حساسیت در پا معمولاً در یک پا بوده و ممکن است فقط در زمان راه رفتن یا ایستادن احساس شود.  
افزایش گرما در ناحیه ایی از پا که متورم و دردناک شده است. پوست ممکن است قرمز یا رنگ پریده باشد.  
اگر لخته شکسته و در خون رها شود و به سمت ریه ها حرکت کند فرد دچار عوارض زیر خواهد شد: