



DVT

نیاز آموزشی:

کمبود آگاهی در رابطه با DVT (1-7)

هدف:

ارتقاء آگاهی در مورد رژیم غذایی.

- مشخص کنید آیا بیمار قبلاً در مورد رژیم دیابتی آموزشی داشته یا نه؟
- مشخص کنید پزشک، چه اطلاعاتی در مورد رژیم دیابتی به بیمار داده‌اند و بیمار این اطلاعات را در چه حدی فهمیده است.
- نکات مبهم را برای بیمار روشن کنید.

محتوای آموزشی:

ایجاد لخته یا التهاب در سیاهرگهای عمقی پا را گویند.

علائم:

ورم اندام مبتلا به صورتی که با نگاه و اندازه‌گیری، نامتقارن بودن هر دو پا مشخص شود. اختلال در حرکت اندام مبتلا، گرمی پای مبتلا، حساسیت در لمس و درد، تب خفیف، قرمزی و کبودی ساق پا.

عوامل مؤثر در ایجاد لخته:

سه عامل مهم وجود دارد که به نظر میرسد برای ایجاد ترومبوز سیاهرگهای عمقی حداقل 2 عامل باید وجود داشته باشد:

1. **رکود وریدی:** در زمان کاهش جریان خون دیده میشود مثل: بیحرکتی طولانی مدت اندامها.
2. **صدمه به دیوارهی رگ:** صدمه باعث ایجاد محلی برای تشکیل لخته میشود. مثل: ضربه مستقیم به رگ در شکستگیهای استخوانی.
3. **افزایش انعقاد پذیری خون:** باعث تشکیل لخته میگردد و این مورد در بیمارانی که به طور ناگهانی داروهای ضد انعقاد خود را قطع میکنند، دیده میشود و همچنین در مصرف داروهای ضدبارداری.

روش درمان:

در طی 1 الی 3 روز اول پس از بستری، پزشک ابتدا از یک ضدانعقاد تزریقی 1، اثر کوتاه مدتی، برای شما استفاده خواهد کرد. در صورت وسعت و شدت بیماری ممکن است از جراحی، برای تخلیهی لختهی پای شما استفاده گردد. پس از رسیدن به نتیجهی مطلوب، یک داروی ضدانعقاد خوراکی به نام وارفارین برای شما جایگزین میگردد. این دارو در دراز مدت برای شما استفاده خواهد شد و عملکرد آن با آزمایشی به نام PT تعیین می‌گردد. به طور معمول شما با وارفارین مرخص می‌شوید. این دارو توانایی بدن را برای ساختن لختههای خونی جدید کم میکند.

لازم است بدانید که رعایت موارد فوق در بهبودی شما الزامی است:

★ 5 الی 7 روز بسته به نظر پزشک در بستر خوداستراحت مطلق داشته باشید.

★ گرم کردن پا در کاهش درد و تورم موثر است.

★ در تخت خود وضعیت خوابیده به پشت داشته باشید و پای مبتلا باید کمی بالاتر از سطح بدن قرار گیرد.

★ جهت کنترل درد از مسکن خوراکی تجویز شده توسط پزشک، برای شما استفاده میشود.

★ از باندکشی یا جوراب واریس برای پای شما استفاده خواهد شد.

توصیههای لازم بعد از ترخیص:

✱ هر گونه خونریزی مثل: استفراغ خونی، خون در ادرار مدفوع خونی یا سیاهرنگ، خونریزی از لثه، کبودی بدون علت بدن، خونریزی از بینی و ... را گزارش دهید.

✱ حتماً " دارو را هر روز سر ساعت معین مصرف نمایید.

✱ بدون اجازهی پزشک دارو را خودسرانه قطع نکنید.

✱ آزمایش PT را به موقع و در زمانهای تعیین شده توسط پزشک، انجام دهید و نتیجه را به اطلاع وی برسانید.

✱ در صورت وجود علائمی مانند سردرد، احساس سبکی سر و حاملگی به پزشک خود مراجعه کنید.

✱ در صورت نیاز به اقدام دندانپزشکی یا عمل جراحی به پزشک خود یادآوری کنید که قرص وارفارین مصرف میکنید.

✱ به دلیل اثر برخی داروها در انعقاد خون از مصرف داروهایی نظیر ویتامینها، آسپرین، استامینوفن، بروفن، دیکلوفناک و ناپروکسن همزمان با وارفارین خودداری کنید.

✱ از مصرف الکل به دلیل ایجاد تغییر در پاسخ بدن به داروهای ضد انعقاد پرهیز کنید.

✱ از ایجاد صدماتی که باعث خونریزی گردد، پرهیز کنید.

✱ به جای تیغ از ماشین ریش تراش استفاده کنید.

از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی:

جگر، چایسبز، کلم، اسفناج، کاهو، سس مایونز، سویا، روغن سویا، بستنی، شلغم، نخودفرنگی، جعفری،

شاهی، لوبیا، باقلا، پیاز، مرکبات، گوجه فرنگی و پسته پرهیز کنید.



در موارد نادر ممکن است لخته از جای خود در سیاهرگ پا کنده شده و به سمت ریه حرکت کند و ایجاد یک بیماری خطرناک به نام آمبولی ریه نماید، لازم است در صورت علایمی مانند درد سینه، تنگی نفس، سرفه و خلط خونی، سریع به پزشک خود مراجعه نمایید.