

به نام خدا

ترمبوز ورید های عمقی

تهیه کننده :

زینب جعفری پور

شرح بیماری

ترمبوز ورید عمقی عبارت است از بیماری که طی آن یک لخته خون که در یک ورید تشکیل می شود و ممکن است باعث انسداد نسبی یا کامل جریان خون شود یا رها شده و به ریه برود. این حالت متفاوت از لخته های موجود در وریدهای سطحی است که در آن به ندرت لخته ها رها می شوند. معمولاً ساق یا پایین شکم را درگیر می کند ولی گاهی سایر وریدهای بدن را مبتلا می کند. در افراد بالای ۶۰ سال شایع تر است.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

- ✓ استراحت در بستر تا رفع تمام علائم التهاب. در هنگام استراحت، حرکت دادن عضلات پا، خم کردن مچ پا و تکان دادن انگشتان پا را تبدیل به عادت خود کنید.
- ✓ از جوراب های کشی مناسب یا بانداژهای کشی استفاده کنید ولی از بند جوراب یا جوراب کشباف بلند استفاده نکنید.
- ✓ در هنگام نشستن به مدت طولانی پاها را بالاتر از باسن قرار دهید. پاها را از بستر بلند کنید.

عوامل تشدید کننده بیماری

- افراد بالای ۶۰ سال
- چاقی
- استفاده از استروژن موجود در قرص های ضد بارداری خوراکی یا برای جایگزینی پس از یائسگی. این امر به ویژه در صورت استفاده از استروژن همراه با سیگار کشیدن خطرناک است.
- جراحی، سانحه
- بارداری
- سرطان
- اختلالاتی چون نارسایی قلبی، سکته مغزی و پلی سیتمی (افزایش غلظت خون)

پیشگیری

در طول بیماری ها از استراحت طولانی در بستر خودداری کنید. پس از هرگونه اقدام جراحی یا در طی هرگونه بیماری زمین گیر کننده هرچه زودتر حرکت دادن اندام های تحتانی را شروع کنید. در مسافرت های طولانی یا اتومبیل یا هواپیما، حداقل هر ۲-۱ ساعت، پاهای خود را حرکت دهید. به ویژه در صورت مصرف استروژن، سیگار را ترک کنید.