

خطر لخته شدن خون را کاهش دهید

(Reducing your risk of developing a blood clot)

DP01 v1.4.1 - در پایان نوامبر 2026 منقضی می‌شود

بازخورد

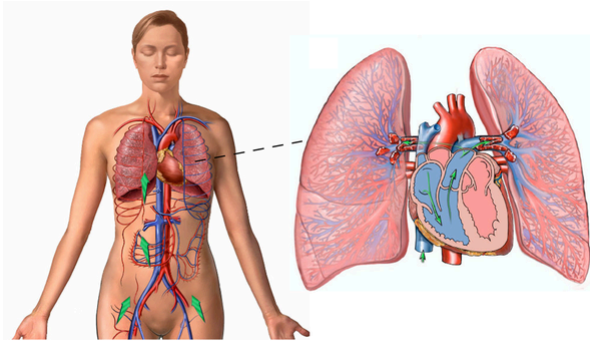
برای کسب اطلاعات بیشتر، به وبسایت www.aboutmyhealth.org مراجعه کنید.

اگر این اطلاعات برای شما سودمند بوده است، به www.patientfeedback.org مراجعه کنید و ما را از دیدگاه خود آگاه کنید.

eidohealthcare.com



EIDO
HEALTHCARE



© EIDO Systems International

Illustrator: www.nucleusinc.com

هنگامی که زخمی می‌شوید یا تحت عمل جراحی قرار می‌گیرید، خون شما به طور طبیعی لخته می‌شود تا از خونریزی شدید جلوگیری شود. با این حال، این امر ریسک لخته شدن خون در عمق رگ را نیز افزایش می‌دهد. این امر معمولاً در پا رخ می‌دهد و تحت عنوان ترومبوز وریدی عمیق (DVT) شناخته می‌شود. ممکن است شما اصلاً متوجه نشوید که به DVT مبتلا هستید. اما DVT معمولاً منجر به درد، ورم، احساس گرما و قرمزی می‌شود.

لخته خون گاهی می‌تواند از درون رگ به سمت ریه حرکت کند. این امر آمبولی ریه نامیده می‌شود که امری جدی است و حتی می‌تواند منجر به مرگ شود.

DVT و آمبولی ریه توأمان تحت عنوان ترومبوآمبولی وریدی شناخته می‌شوند.

تیم مراقبت درمان شما را ارزیابی کرده و می‌تواند جهت کاهش خطر ابتلا به لخته شدن خون درمانی را پیشنهاد دهد.

آیا من در خطر لخته شدن خون هستم؟

حرکت کمتر از مواقع معمولی (مانند زمان‌هایی که در بیمارستان بستری هستید)، بیماری و عمل جراحی می‌تواند خون شما را بیش از پیش مستعد لخته شدن درون رگی کند.

در صورتیکه یک یا چند مورد از موارد زیر در خصوص شما صادق است، شما در خطر بیشتری جهت ابتلا به لخته شدن خون قرار دارید.

- دچار سرطان هستید.
- سن شما بالای 60 است.
- دچار چاقی (شاخص توده بدنی بالای 30) هستید.
- بدن شما کم‌آب است.
- سیگاری هستید.
- دچار بیماری زمینه‌ساز لخته شدن آسان خون (ترومبوفیلی) هستید.
- دچار مشکلات قلبی یا ریوی، عفونت خطرناک یا مشکل التهابی هستید.
- دارای سابقه خانوادگی ابتلا به DVT هستید.
- از داروهای پیشگیری از بارداری یا درمان جایگزین هورمون (HRT) که حاوی استروژن است استفاده می‌کنید.
- رگ‌های واریسی و التهاب وریدی دارید.
- باردار هستید یا طی 6 هفته گذشته زایمان داشته‌اید.

حتی اگر این عوامل خطر را ندارید در صورت داشتن هر یک از موارد زیر خطر بیشتری جهت ابتلا به لخته شدن خون دارید.

- قرار است به مدت بیش از 3 روز سطح فعالیت کمتری از حد معمول داشته باشید.
- قرار است بیش از 4 ساعت مسافر باشید.
- قرار است برای بیماری التهابی یا شکمی تحت عمل جراحی قرار بگیرید.
- عمل جراحی دارید که بیش از 90 دقیقه به طول خواهد انجامید یا بیش از یک ساعت اگر جراحی شما مربوط به لگن یا پا است.

جهت درمان لخته شدن خون چه درمان‌هایی وجود دارد؟

درمان‌های ساده و موثری وجود دارند. مهم است که متوجه دستورالعمل‌های تیم درمان شوید و آنها را به دقت انجام دهید.

درمان‌های مکانیکی

تیم درمان ممکن است از شما بخواهد جوراب ساق بلند ضد آمبولی (که تحت عنوان جوراب ساق بلند فشرده یا TED نیز شناخته می‌شود) بپوشید. این نوع جوراب ساق بلند جورابی تنگ است که باعث می‌شود خون در پاهای شما سریع‌تر حرکت کند. تیم درمان پای شما را اندازه‌گیری می‌کند تا اطمینان حاصل کند سایز مناسب در اختیار شما قرار می‌گیرد و همچنین نحوه استفاده از آن را نیز به شما نشان خواهد داد.

دستگاه کمپرس متناوب پنوماتیک به صورت اتوماتیک و در زمان‌های منظم تورم ایجاد می‌کند تا خون در پاهای شما را وادار به حرکت سریع‌تر کند.

جوراب ساق بلند و دستگاه کمپرس می‌توانند باعث بروز ناراحتی، تاول و زخم شوند. این امر معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که جوراب ساق بلند اندازه نباشد و دستگاه کمپرس به درستی نصب نشده باشد. خطر زمانی بیشتر است که در پاهای خود گردش خون ضعیفی داشته باشید.

در صورتیکه دچار یکی از این مشکلات شدید یا درد پا و زخم ساق پا داشتید به تیم درمان اطلاع دهید تا مجدداً مورد ارزیابی قرار بگیرید.

همچنین ممکن است واکنش آلرژیک به مواد استفاده شده در آنها داشته باشید. در صورت داشتن هرگونه آلرژی به تیم درمان اطلاع دهید.

دارو

این امر شامل داروی رقیق‌کننده خون است که توانایی خون شما برای لخته شدن را کاهش می‌دهد.

بسته به نوع خطری که در شما وجود دارد تیم درمان می‌تواند دارویی را در زیر پوست شما تزریق کند. ممکن است داروی خوراکی (از طریق دهان) به شما داده شود.

اگر دچار خونریزی هستید یا خطر خونریزی دارید تیم درمان معمولاً دارویی را به شما نخواهد داد. اما تیم درمان باید دو نوع خطر را با یکدیگر مقایسه کند: خطر خونریزی زیاد شما و خطر لخته شدن خون شما.

این برگه اطلاعات را نزد خود نگه دارید. در صورت نیاز به مشورت با تیم درمان، از آن به عنوان کمک استفاده کنید.

بعضی اطلاعات، از جمله آمار ریسک و عوارض برگرفته از مطالعات و/یا پایگاه داده جهانی است. جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص ریسک‌های مختص خود، با پزشک یا جراح خود مشورت کنید؛ آن‌ها می‌توانند در خصوص گزینه‌های درمانی مناسب دیگر اطلاعاتی در اختیارتان قرار دهند.

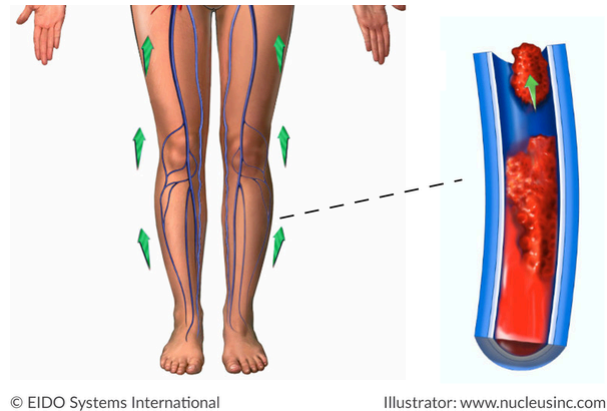
هدف از این برگه اطلاعات صرفاً آگاهی‌رسانی است و نباید جایگزین توصیه‌های مرتبطی باشد که تیم درمان در اختیارتان قرار می‌دهد.

بازبین‌ها

Simon Parsons (DM, FRCS)

تصویرگر

Medical Illustration Copyright © Nucleus
Medical Art. All rights reserved.
www.nucleusinc.com



جهت کاهش خطر چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

در صورت توانایی، هر چقدر که می‌توانید راه بروید. در صورتیکه باید روی تخت خوابیده یا روی صندلی بنشینید سعی کنید پاهای خود را حرکت دهید. پاهای خود را روی هم نیندازید.

جهت جلوگیری از کم آبی بدن مقدار زیادی آب بنوشید. تیم درمان میزان و زمان نوشیدن آب را به شما اطلاع خواهند داد.

اگر سیگاری هستید ترک سیگار می‌تواند خطر ابتلا به لخته شدن خون را کاهش دهد و سلامتی شما در طولانی مدت را بهبود بخشد.

سعی کنید وزن‌تان را در محدوده سالمی حفظ کنید. در صورتیکه چاقی مفرط دارید خطر بیشتری برای ابتلا به لخته شدن خون دارید.

در اکثر موارد لخته شدن خون زمانی اتفاق می‌افتد که بیماری از بیمارستان مرخص می‌شود. بنابراین می‌بایست تا جایی که می‌توانید در منزل نیز فعالیت بیشتری داشته باشید. در صورتیکه به شما دارو داده شده و یا لازم است جوراب ساق بلند مخصوصی بپوشید اطمینان حاصل کنید که دستورالعمل‌های تیم درمان را متوجه شده و از آنها به دقت پیروی می‌کنید.

در صورت داشتن درد، تورم یا قرمزی در ناحیه پا یا رگ‌های نزدیک سطح پا بزرگتر از حد معمول به نظر می‌رسند ممکن است دچار DVT شده باشید. سریعاً این موضوع را به دکتر خود اطلاع دهید.

در صورت تنگی نفس، احساس درد در قفسه سینه یا قسمت بالایی پشت، یا داشتن سرفه خونی ممکن است به آمبولی ریه مبتلا شده باشید. آمبولانس خبر کرده یا سریعاً به نزدیکترین اورژانس مراجعه کنید.