

جلوی لخته‌های خونی را بگیریم

ترومبوز، یک بیماری بسیار خطرناک و کشنده و در عین حال قابل پیشگیری است که سالانه جان هزاران انسان را در سراسر دنیا می‌گیرد به طوری که سومین علت مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی محسوب می‌شود.



ترومبوز، یک بیماری بسیار خطرناک و کشنده و در عین حال قابل پیشگیری است که سالانه جان هزاران انسان را در سراسر دنیا می‌گیرد به طوری که سومین علت مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی محسوب می‌شود.

جام جم سرا: با این حال با شناخت آن می‌توان از شمار مرگ و میر ناشی از این بیماری کاست.

در ایران آماری مدون از شیوع این بیماری وجود ندارد، ولی در آمریکا حدود صد تا 300 هزار نفر سالانه جان خود را در اثر این بیماری از دست می‌دهند. در اروپا مرگ و میر ناشی از این بیماری به نیم میلیون نفر در سال می‌رسد. حتی وقتی در 9 کشور پیشرفته درباره میزان آگاهی مردم از این بیماری تحقیق شد، فقط نیمی از مردم نام آمبولی را شنیده بودند و بسیاری از آنها اصلاً نمی‌دانستند آمبولی ارتباطی به بستری شدن در بیمارستان یا جراحی توده‌های بدخیم دارد.

ترومبوز چیست؟

به تشکیل لخته در عروق خونی ترومبوز می‌گویند. لخته‌های موجود در شریان (عروقی که نقش اکسیژن‌رسانی را به عهده دارند) بسیار خطرناکند و عامل اصلی سکته‌های قلبی و مغزی محسوب می‌شوند. خوشبختانه بسیاری از مردم با اهمیت آنها و علائم‌شان آشنا هستند، اما میزان آگاهی جامعه از آنها کافی نیست، ترومبوزها لخته‌هایی هستند که در وریدها یا سیاهرگ‌ها (که خون بی‌اکسیژن را به قلب برمی‌گردانند) شکل می‌گیرند. عمده‌ترین آنها در ساق پا پدید می‌آید. نتیجه ترومبوز در وریدهای عمقی که در پزشکی DVT نامیده می‌شوند، مشکلات متعددی در عضو است که جریان خون آن به دلیل ایجاد لخته، کم یا قطع می‌شود و بسته به عضو درگیر، علائم متفاوتی خواهد داشت. لخته پدیدآمده در وریدهای عمقی، خصوصاً ساق پا احتمال دارد بشکند و به سمت عروق ریه حرکت کند و بیماری بسیار کشنده‌ای به نام آمبولی ریه (PE) پدید بیاورد. از هرچهار نفر بیمار مبتلا به آمبولی ریوی، یک نفر ناگهان فوت می‌کند و اگر اقدام اورژانسی برای سه‌نفر بقیه صورت نگیرد آنها نیز فوت خواهند کرد.

هیچ فردی در مقابل ترومبوز مصون نیست

این بیماری در هر سنی و در هر کسی ممکن است بروز کند. بنابراین همه باید با ترومبوز آشنا باشند و عوامل خطر را بشناسند و در این باره با پزشک صحبت کنند.

بروز ترومبوز به سه دلیل می‌تواند باشد:

1 - بستری‌شدن در بیمارستان: دو سوم لخته‌های وریدی به دنبال بستری‌شدن افراد در بیمارستان پدید می‌آید.

2 - جراحی: افرادی که تحت عمل جراحی، بخصوص جراحی زانو یا مفصل ران قرار می‌گیرند یا جراحی توده‌های بدخیم (به علت خود بیماری و جراحی) از سر می‌گذرانند، احتمال ابتلایشان به ترومبوز آمبولی بیشتر می‌شود. خوشبختانه در این مواقع بیمار در بیمارستان بستری است و پزشکان هم از این موضوع آگاهی کامل دارند و بیمار نیز باید از پزشک خود درخواست کند تا در این خصوص مراقبت‌های لازم را انجام دهد.

3 - بی‌حرکتی یا استراحت مطلق: افرادی مانند سالمندان که حرکتی ندارند یا کسانی که برای مدت طولانی پشت میز با پای خمیده می‌نشینند یا به دلیل سفر با ماشین یا هواپیما به مدت بیش از چهار ساعت بی‌حرکتی دارند مستعد ترومبوز هستند. پس همه باید از این موضوع اطلاع داشته باشیم که بهتر است در این اوضاع مرتباً ساق پاها را بکشیم یا چندین بار بلند شویم

و راه برویم. با همین کارها احتمال ترومبوز بسیار کم می‌شود یا حتی کاملاً از بین می‌رود.

چه چیزی را به پزشک اطلاع دهیم؟

یکی از موارد مهمی که ممکن است باعث کاهش بروز آمبولی شود، آگاهی بیمار از عوامل خطرناک است. هدف ما این است که افراد با داشتن این آگاهی‌ها خودشان در سلامت خود مشارکت داشته باشند و عوامل خطر موجود در خودشان را با پزشک در میان بگذارند.

موارد دیگری که فرد را مستعد ابتلا به ترومبوز آمبولی می‌کند

1 - مصرف‌کنندگان داروهای هورمونی حاوی استروژن: بعضی از خانم‌های یائسه دچار عوارض یائسگی مانند گرگرفتگی هستند که ناگزیر برای کاهش علائم، پزشک داروهای هورمونی تجویز می‌کند. خانم‌هایی هم هستند که قرص‌های ضدبارداری می‌خورند. این افراد حتماً باید وقتی به پزشک مراجعه می‌کنند مصرف داروهای هورمونی را به او اطلاع بدهند.

2 - افراد مسن: اگرچه این بیماری در هر سنی ممکن است بروز کند، اما با افزایش سن احتمال ابتلا به ترومبوز بالا می‌رود. برای مثال، در فردی با سن 80 سال خطر بروز ترومبوز آمبولی وریدی 5 تا 6 برابر فرد 40 ساله است.

3 - بارداری: خانم‌ها در طول بارداری و حتی تا شش‌هفته بعد از زایمان بشدت مستعد ترومبوز آمبولی هستند زایمان طبیعی یا سزارین هر دو ممکن است باعث این بیماری شوند.

4 - سابقه خانوادگی: اگر در بین بستگان شما، حتی یک نفر به لخته خونی مبتلا شده باشد، در دیگر افراد فامیل احتمال خطر بالا می‌رود؛ مثلاً دختری که مادرش در گذشته دچار آمبولی ریه شده است، مستعد ابتلا به ترومبوز آمبولی است.

5 - چاقی: افرادی که شاخص توده بدنی (BMI) بیشتر از 30 دارند، 2 تا 3 برابر افراد غیرچاق در معرض ترومبوز هستند.

رقیق‌کننده‌های خون چقدر موثرند؟

یکی از سوال‌هایی که خیلی مطرح می‌شود، این است که آیا مثلاً با قرص آسپرین می‌توان جلوی لخته‌گی خون را گرفت یا نه. باید گفت دوز آسپرینی که تجویز می‌شود دوز پیشگیری است و آسپرین قادر نیست همه لخته‌های خونی با عوامل خطر گوناگون را از بین ببرد. این دارو باید با نظر پزشک تجویز شود، چون عوارضی بر جای می‌گذارد که ممکن است خطرناک باشد یعنی اگر کسی بی‌مورد و به مدت طولانی آسپرین مصرف کند احتمال خونریزی‌های گوارشی یا خونریزی‌های دیگر وجود دارد. آسپرین بیشتر برای جلوگیری از لخته‌های شریانی داده می‌شود. درمان و پیشگیری از لخته‌های وریدی غالباً با سایر داروهای ضد انعقاد است. آنچه برای ما اهمیت دارد پیشگیری است. یک بار ابتلا به ترومبوز ممکن است به ناتوانی بیمار ختم شود. ساده‌ترین عارضه درد و تورم است. ولی اگر فردی مبتلا شود و در مراحل اولیه از وجود بیماری مطلع شویم، براحتی می‌توان بیماری را درمان کرد و به میزان زیادی از مرگ و میر کاست.

علائم ترومبوز چیست؟

ترومبوز چندین علامت شاخص دارد. درد، تورم در محل ترومبوز، گرمی و تغییر رنگ پوست از نشانه‌های اصلی بیماری هستند. اگر بیمار با دیدن این علائم سرعت خود را به پزشک برساند، احتمال بهبود بسیار بالاست.

البته بیمار قبل از مراجعه به پزشک باید تا حد امکان، عضو گرفتار را تکان ندهد؛ چون هر حرکتی ممکن است باعث کنده‌شدن لخته و حرکت آن به سوی ریه شود. البته این ترومبوز معمولاً در شایع‌ترین نقطه یعنی ساق پاست. ترومبوزها گاهی علامت ظاهری ندارند. مثلاً در قسمت‌های عمقی لگن یا در مغز، عروق شبکه‌ی یا دستگاه گوارش و... هستند.

وقتی ترومبوز به ریه می‌رسد

این مرحله خطرناک‌ترین بخش بیماری است که با تنفس سریع، ضربان قلب تند و احساس سبکی در سر و احساس مرگ به فرد است. (ضمیمه سب)

دکتر مینو احمدی نژاد / متخصص آسیب شناسی بالینی و تشریحی