

## Derin Ven Trombozu Belirtileri Nelerdir?

Derin ven trombozu belirtileri herkes için aynı olmayabilir ve farklı şekilde ortaya çıkabilir. Bazı kişilerde bacaklarda ağrı, şişme, morarma olurken bazı kişilerde akciğerde hava akışını engelleyen bir boyuta kadar varabilir. DVT'nin yaygın görülen belirtilerinden bazıları şu şekilde sıralanabilir:

- Uzun süre ayakta kalındığında veya hareket edilmediğinde artan bacak ağrısı ve hassasiyet
- Bacaktan ayak bileğine kadar devam eden şişlik
- Bacakta morarma veya kızarıklık gibi cilt rengi değişikliği
- Diğer bacağa oranla etkilenen bacakta sıcaklık hissi
- Bacaklarda gözle görülebilecek kadar şişmiş, koyu renkli sert damarlar
- Ciddi durumlarda göğüs ağrısı, nefes darlığı, öksürük ve hızlı nefes alıp verme

DVT belirtilerinin şiddeti kişiden kişiye farklı derecelerde seyredebilir ve bazı kişilerde hafif olurken bazı kişilerde şiddetli olabilir. Bu sebeple herhangi bir belirti yaşanması durumunda daha ciddi semptomların önüne geçmek için bir sağlık kuruluşuna başvurmak gerekebilir.

## Derin Ven Trombozu Nedenleri

DVT'nin ana nedeni, derin damarlardaki kan akışı engellenmesi ve pıhtılaşma problemi. Bu duruma etki eden bir dizi faktör olabilir, ancak başta gelen nedenler arasında, bacakların bir ameliyat ya da enfeksiyon sonucu hasarlanmasıdır. Aşağıdaki maddelerde bu durumun bazı nedenlerine yer verilmiştir:

- **Yaş:** Yaş ilerledikçe kan pıhtılaşma problemleri ve damar gevşemeleri görülebilir. Özellikle 60 yaş ve üzerinde olmak DVT olma riskini artırabilir.
- **Hareketsizlik:** Uzun süre hareketsiz kalmak kas kasılmalarına olumsuz etki ederek kan akışını engelleyebilir. Bu durumda da DVT gelişme riski ortaya çıkabilir. Uzun süren araba, otobüs, uçak yolculukları, felç gibi yatak istirahatini gerektirecek tıbbi bir durum veya aşırı hareketsiz yaşam örnek olarak verilebilir.
- **Yaralanma ve cerrahi müdahaleler:** Bacağın kaza, yanık veya ciddi yaralanması sonucu hasar alması kan pıhtılaşma problemlerinin görülmesine yol açabilir. Bacağa yapılan cerrahi müdahaleler de uzun süre hareketsiz kalmaya veya doku hasarlanmalarına neden olarak DVT'ye neden olabilir.
- **Genetik yatkınlık:** Bazı kişilerde genetik yatkınlığa bağlı olarak DNA değişimleri görülebilir. Örneğin, kalıtsal bir bozukluk olan faktör V Leiden gen mutasyonu, kişileri DVT riskine yatkın hale getirebilir. Ailede derin ven trombozu hastalığı olan birinin olması da, bu durumun genetik yatkınlığa bağlı olarak görülmesine yol açabilir.
- **Bazı tıbbi durumlar:** Kanser, kalp hastalığı, crohn hastalığı, ülseratif kolit gibi bazı hastalıklara sahip olmak DVT için risk teşkil edebilir.
- **Diğer nedenler:** Sigara içmek, fazla kilolu olmak, doğum kontrol veya hormon replasmanı ilaçlarını kullanmak DVT'nin diğer nedenlerinden sayılabilir.

Bazı kişilerde herhangi bir neden veya risk faktörü olmadan da DVT görülebilir. Böyle bir durum, venöz tromboembolizm veya provoke edilmiş pıhtılaşma olarak da değerlendirilebilir.

## Gebelikte DVT Olur mu?

Gebelik sırasında bacaklarda şişme ve ağrı olması yaygın bir durumdur ve normal kabul edilir. Ancak bazı gebelerde derin ven trombozunu işaret edebilecek semptomlar ortaya çıkabilir. Bu duruma, gebelikte olan hormonal değişiklikler ile artan kan hacmi ve kan basıncı etki edebilir.

Hamilelik döneminde uterusun büyümesi, pelvis ve bacaklardaki baskıyı artırdığından DVT riskini ortaya çıkabilir. DVT, hamileliğin herhangi bir döneminde başlayıp doğumdan yaklaşık olarak 6 hafta sonraya kadar devam edebilir. Gebelikte DVT riski, kalıtsal pıhtılaşma bozukluğu olan kadınlarda daha yüksek olabilir. Bu duruma etki edebilecek bazı etkenler ise şöyledir:

- 35 yaşından büyük olmak
- İkiz veya daha fazla bebeğe hamile olmak
- Tüp bebek veya diğer doğurganlık tedavilerini görmek
- Sezeryan ile doğum yapmak
- Sigara kullanmak
- Yeterli miktarda su içmemek

## Derin Ven Trombozu Tedavisi

Derin ven trombozu tedavisi pıhtılaşmanın çözülmesi, önlenmesi ve bacak ağrısı, şişmesi gibi komplikasyonların azaltılmasını içerir. Tedavi genellikle kan sulandırıcı olarak bilinen antikoagülan ilaçların kullanılmasını, bazı yaşam tarzı değişikliklerini veya cerrahi müdahaleyi gerektirebilir. Genel olarak DVT tedavisinde kullanılan bazı yaklaşımlar şöyledir:

- **Antikoagülan tedavisi:** Kan inceltici olarak kullanılan bu tedavi, kan pıhtılarının büyümesini önlemeye yardımcı olabilir ve yeni pıhtı oluşumunu engelleyebilir. Kan incelticiler oral yolla veya deri altına yapılan intravenöz yöntemle uygulanabilir ve ortalama olarak 3 ay süreyle devam edilir.
- **Trombolitik tedavi:** Pıhtı önleyici olarak bilinen trombolitik tedaviler, ilerlemiş DVT vakalarında kullanılır. Bu yöntemde, hızlı ilerleyen pıhtılaşma veya pulmoner emboli durumunun tedavi edilmesi amaçlanır. Trombolitik ilaçlar, damar içi enjeksiyon yöntemiyle uygulanır.
- **Filtre yerleştirme:** Kan sulandırıcı ilaç kullanılmasına rağmen iyileşmeyen veya ilaçların kullanımının uygun olmadığı hastalarda filtre yerleştirme yöntemi uygulanabilir. Bu uygulama ile karına, alt vena kava adlı cihaz yerleştirilir ve büyümüş pıhtıların akciğerlere ulaşması engellenebilir.
- **Kompresyon tedavisi:** Varis çorapları olarak da bilinen kompresyon tedavi ile bacaklarda kan birikmesinin önlenmesi ve şişliği azaltılması hedeflenir. Çoraplar, varisin olduğu bölgeye göre, dizlere veya baldıra kadar uzanabilir. Kompresyon çorapların genel olarak 1 yıl süre ile ve gündüzleri giyilmesi önerilir.

Derin ven trombozu tedavi yöntemi ve süresi, pıhtılaşmanın büyüklüğü, semptomların şiddeti ve hastanın duruma göre bireysel olarak belirlenir. Tedavi süresi boyunca doktor önerilerine ve düzenli kontrollere uymak daha hızlı iyileşme için önem teşkil eder.

## DVT Önlenebilir mi?

Derin ven trombozunun riskini ve komplikasyonlarını azaltabilecek bazı yöntemler uygulanabilir. Bazı öneriler ise aşağıdaki gibi belirtilmiştir:

- **Hareket etmek:** Uzun süre oturmayı gerektiren yerlerde bacakları sık sık hareket ettirmeye çalışmak ve mümkün olduğunca ayağa kalkmak kan akışını harekete geçirebilir. Otururken bacak bacak üstüne atmamaya dikkat etmek de, önleyici faktörlerden sayılabilir.
- **Kilo kontrolüne dikkat etmek:** Sağlıklı bir kiloda olmak DVT riskini azaltabilir. Bu sebeple, ideal kiloyu korumak için başta **sağlıklı beslenme** alışkanlıklarını uygulamak ve günde en az 30 dakika egzersiz yapmak gerekebilir.
- **Sigara içmemek:** Sigara içmek vasküler sağlığı olumsuz etkileyebilir ve pıhtılaşma sorunlarına yol açarak DVT riskini yükseltebilir. Sigara içmemek genel sağlığın korunmasına ek olarak, DVT görülme olasılığını da aza indirebilir.

Derin ven trombozu hastalığının tamamen engellenmesi mümkün olmasa da, görülme riski aza indirilebilir. DVT riski yüksek olan kişilerin düzenli olarak doktor kontrolleri yaptırması gerektiği unutulmamalıdır.

Derin ven trombozu durumunda erken teşhis ve tedavi semptomların ilerlemesini önleyebilir ve daha ciddi komplikasyonların önüne geçebilir. Sizde DVT belirtileri yaşıyorsanız bir sağlık kuruluşuna başvurabilirsiniz.