

شماره پرونده:

## فرم شماره 2 - آموزش به بیمار و خانواده

ترومبوز وریدهای عمقی

## مراقبت های پس از ترخیص

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: مرد زن	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

- ✓ به منظور جلوگیری از کنده شدن لخته ۵ تا ۷ روز در بستر استراحت کنید. همچنین پاها را بطور دوره ایی بالاتر از سطح قلب قرار دهید و جهت کاهش درد و ناراحتی از مسکن و کمپرس گرم و مرطوب روی اندام استفاده کنید.
- ✓ پس از فروکش کردن علائم التهاب، به تدریج حرکات فعال و غیر فعال را به صورت خم و راست کردن و چرخاندن با چندین بار در هر ساعت انجام دهید که این عمل باعث بهبود گردش خون پای شما میشود.
- ✓ هنگام شروع حرکات از جوراب های الاستیک بلند استفاده کنید. بدین شکل که بدون تا خوردگی و چروکیدگی پوشیده شود. هنگام خواب جوراب یا باند را در بیاورید و قبل از برخاستن از بستر آن را بپوشید و جوراب ها را حداقل دوبار در روز برای مدت کوتاهی از پا خارج کنید.
- ✓ از مواد غذایی پر پروتئین ترجیحاً پروتئین های گیاهی (عدس، سویا، نان، گندم، غلات، حبوبات مغزها یا گردو و بادام) ویتامین B (گوشت، حبوبات) ویتامین C (مرکبات، توت فرنگی، تمشک، آناناس، گل کلم و گوجه فرنگی و ...) بیشتر استفاده کنید.
- ✓ از مواد غذایی مفید مثل روغن ماهی، تخمه آفتابگردان، دانه کدو، چای سبز که در رقیق کردن خون موثر هستند بیشتر استفاده نمایید.
- ✓ از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت، لبنیات پرچربی، کره، سرشیر و نارگیل خودداری نمایید.
- ✓ داروهای خود را دقیقاً طبق دستور مصرف نمایید و آزمایشات لازم را بطور منظم انجام دهید.
- ✓ در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پرچرب و سرشار از ویتامین K (کلم، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی، جگر) را محدود نمایید. همچنین از مصرف داروهای بدون نسخه پزشک خودداری کنید.
- ✓ مصرف وارفارین در بارداری به علت اثر سو آن بر جنین ممنوع است

## ورزش و فعالیت :

- ✓ منعی جهت انجام فعالیت های روزانه خود ندارید. / ورزش مرتب در برنامه روزانه قرار دهید

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

- ✓ علائم تنگی نفس شدید، درد قفسه سینه، سرفه و دفع خلط خونی، درد پا، ادم، تغییرات پوست به صورت پوسته شدن

جهت تهیه داروهای منزل با کد ملی و کد پیگیری به داروخانه طبقه همکف مراجعه نمایید

در صورت بروز مشکل و یا نیاز به مراقبت اوزانسی شماره 09945464760 به صورت 24 ساعته پاسخگو شما بیمار گرامی می باشد

بیمارستان حضرت فاطمه (س)

واحد آموزش

