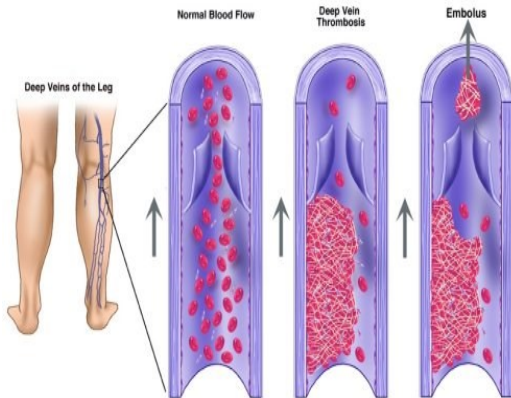


واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: پمفلت آموزشی مراقبت از خود در ترومبولیز وریدهای عمقی	
شماره سند: M.04.N-CCU/88 تاریخ تدوین: ۱۳۹۱/۶/۱۳		
شماره بازنگری: ۱۰ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		
شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

آموزش مراقبت از خود در ترومبوز وریدهای عمقی



تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزشی
واحد آموزش به بیمار

– جهت جلوگیری از زخم و عفونت و پاهای توصیه میشود. که روزانه پاهای را با آب گرم و صابون ملایم شسته و به آرامی خشک شود و از مالش و فشار شدید پا خودداری نمایید.

– از جوراب نخی و کفش های مناسب استفاده شود. همچنین از پوشیدن لباس های تنگ، کمربند و کش جوراب که ممکن است جریان خون را کاهش میدهد، خودداری نمایید.

– در صورتیکه جوراب های الاستیک حالت ارتجاعی خود را از دست داده و شل شوند، باید تعویض گردند، جوراب ها را در طی روز کنترل نمایید و چین و چروک های آن را صاف کنید و همچنین پاهای را از نظر قرمزی، تورم، تاول و بریدگی و ترک کنترل نمایید.

– توصیه میشود که علائم و نشانه های آمبولی ریوی (تنگی نفس)، درد شدید قفسه سینه، سرفه و دفع خلط خونی و علائم نارسایی مزمن وریدی (درد پا، ادم، تغییرات پوست بصورت پوسته پوسته شده، پیگماتاسیون قهوه ای و گشادی وریدهای سطحی) را

منبع: آموزش به بیمار و خانواده،

تألیف: فاطمه غفاری — زهرا فتوکیان

– جهت کاهش خطر صدمه مواردی مثل استفاده از ریش تراش برقی به جای تیغ، استفاده از مسواک نرم، پوشش دستکش هنگام کار بیرون از منزل، نصب وسایل ایمنی در حمام و دستشویی را رعایت نمایید.

– از انجام ورزش های پر برخورد، تزریقات عضلانی و زیر جلدی اجتناب شود در صورت نیاز به تزریق محل تزریق را به مدت ۱۰ دقیقه فشار دهید.

– در صورت ایجاد علائم: خونریزی از بینی و لثه، خلط خونی، وجود خون در ادرار، مدفوع قرمز یا قیری، خونریزی طولانی محل بریدگی، خونریزی قاعدگی زیاد، کبودی روی پوست، تب و لرز خستگی، زخم گلو، تهوع و استفراغ و... به پزشک اطلاع دهید.

– در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پرچرب و سرشار از ویتامین K (کلم، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی و جگر) را محدود نمایید زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد میکند.

* جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را

رژیم غذایی

به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست و حفظ تون عضلات می توانید از مواد غذایی زیر استفاده کنید:

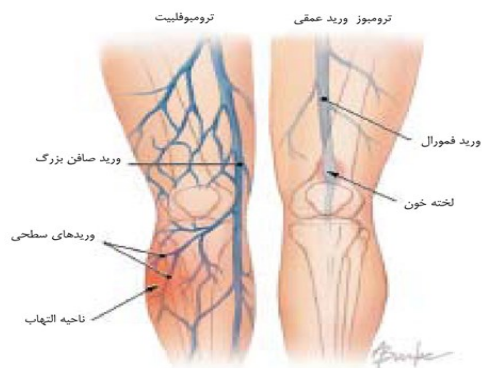
- پروتئین های گیاهی (عدس، سویا، نان گندم، غلات، حبوبات و مغزها) ویتامین B (مخمر، شیر، گوشت، غلات و حبوبات)

- روغن ماهی، دانه آفتاب گردان، کنجد، چای سبز، نیز در رقیق کردن خون موثر است.

- توصیه میشود که از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت و لبنیات پرچربی، کره، سرشیر و نارگیل خودداری شود.

دارو درمانی

- داروهای ضدانعقاد چون (هپارین، وارفارین) دریافت می نمایند باید آزمایشات خون را بطور مکرر انجام دهید.



۵- به تدریج فعالیت های روزانه و ورزش های منظم مثل پیاده روی را شروع کنید.

۶- هنگام شروع حرکت از جوراب های الاستیک فشاری استفاده کنید.

۷- از نشستن طولانی مدت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید و هر ۱ تا ۲ ساعت ۱۰ دقیقه راه بروید.

۸- سعی کنید تنفس عمیق داشته باشید چون این کار منجر به کشیده شدن خون از وریدهای انتهایی به قلب میشود.

۹- از روی هم انداختن پاها، استفاده از لباس های تنگ و جوراب های کش دار اجتناب کنید.

۱۰- پس از شروع حرکت از جوراب های الاستیک فشاری استفاده شود. از سفت بستن جوراب اجتناب شود و شب در هنگام خواب جوراب ها را خارج کرده و هنگام خارج کردن جوراب پوست پا کاملاً بررسی شود.

بیمار گرامی

رعایت موارد زیر می تواند در بهبودی بیماری شما موثر باشد.

فعالیت

۱. در مرحله حاد بیماری برای جلوگیری از کننده شدن

ترومبوز ۷-۵ روز استراحت در بستر لازم است.

۲. پاها را مکرراً بالا قرار دهید تا تخلیه وریدی انجام شود.

۳. برای کاهش درد مسکن و کمپرس گرم و مرطوب لازم است.

۴. پس از فروکش کردن التهاب به تدریج حرکات فعال و غیر فعال را به صورت خم و راست کردن و چرخاندن پا چندین بار در روز انجام دهید.

