



فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

لخته خون در سیاهرگ های عمقی

مراقبت های پس از ترخیص

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

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

مراقبت در منزل:

- در صورت داشتن وزن بالا، وزن خود را کاهش دهید. از خوردن غذاهای چرب و پر نمک خودداری کرده و مایعات زیاد مصرف کنید.
 - در طول درمان از مصرف غذاهای حاوی ویتامین کا (k)، مانند خانواده کلم، پیاز، ماهی و مارچوبه خودداری کنید.
 - پس از شروع حرکت از جوراب های الاستیک فشاری استفاده کنید. در هنگام شب آن را خارج کرده و پوست پا را کاملاً بررسی کنید.
 - از جوراب های کشی مناسب یا باندازه های کشی استفاده کنید ولی از بند جوراب کشی استفاده نکنید.
 - استراحت در بستر تا رفع تمام علائم التهاب لازم است. در هنگام استراحت حرکت دادن عضلات پا، خم کردن مچ و تکان دادن انگشتان پا را تبدیل به عادت کنید و در هنگام نشستن به مدت طولانی پاها را بالاتر از باسن قرار دهید.
 - در صورت امکان روزانه پیاده روی های کوتاه مدت داشته باشید. در هنگام خواب پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا بازگشت وریدی تسهیل شود
 - از نشستن (بیش از ۲ ساعت) و ایستادن طولانی خودداری کنید و در صورتی که مسافت طولانی انجام می دهید، هر ۲ ساعت یکبار قدم بزنید و تغییر وضعیت دهید. از قرار دادن پوست پا در معرض گرما و سرمای شدید اجتناب کنید.
 - پوست از نظر خشکی و زخم بررسی شود و در صورت زخم به پزشک اطلاع داده شود و از خاراندن و ماساژ بی مورد پوست اجتناب کنید.
 - هر روز پاها با آب و صابون شستشو داده و خشک کنید. از استرس (فشار روانی) و ناراحتی اجتناب کنید.
 - از هیجانات شدید و محیط های پر استرس پرهیز کنید. در صورت مصرف دخانیات (سیگار و قلیان) آن را ترک کنید. (زیرا اثر داروها را کاهش می دهد)
 - ممکن است پزشک معالج، داروهای حل کننده لخته تجویز کند که به طور فعال، لخته ها را حل می کنند.
 - داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخصی (مثلاً بین ۸ تا ۹ صبح) مصرف کنید (مصرف آنها ممکن است ۶ ماه یا بیشتر لازم باشد)
 - قبل از مصرف هر داروی جدید شیمیایی و حتی گیاهی پزشک خود را مطلع کنید به این دلیل که داروهای زیادی وجود دارند که با عمل داروهای ضد انعقاد تداخل می کنند.
 - در صورتی که وارفارین مصرف می کنید از خوردن غذاهای حاوی ویتامین k (سبزیجات برگ سبز تیره مثل اسفناج و کاهو) خودداری کنید.
 - در صورتیکه اخیراً تحت درمان قرار گرفته اید، پاهای خود را ماساژ ندهید چون باعث سست شدن لخته می شود.
 - قبل از انجام هرگونه اقدام پزشکی یا دندانپزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید.
 - در هنگام مصرف داروها از داروهای آسپرین، ویتامین کا (K) و داروهای مسهل استفاده نکنید و از تزریق عضلانی و زیر جلدی خودداری کنید.
 - در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد مراقب کبودی و خونریزی باشید و خود را در مقابل سقوط بر روی اشیایی که باعث کبودی و خونریزی می شود حفظ کنید.
 - آقایان از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنند (به جهت مصرف داروهای رقیق کننده خون و احتمال ایجاد زخم و عوارض آن).
 - به دلیل اینکه خونریزی عارضه داروهای ضد انعقاد است باید مرتب طبق برنامه زمان بندی شده توسط پزشک، جهت انجام تست های زمان انعقاد به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- بروز علائمی از قبیل ضعف، سردرد، سرگیجه، درد شدید معده، ادرار قرمز یا قهوه ای رنگ، خونریزی از بینی و لثه، مدفوع سیاه رنگ، عدم توقف خونریزی از بریدگی ها و زخم ها
 - در صورت بروز تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرفه و خلط خونی و در صورت بروز درد پا علی رغم درمان، ادم، تغییرات پوست به صورت ورقه ورقه شدن، پیگمانتاسیون قهوه ای و علائم جدید و غیر قابل توجیه
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی