



ترومبوز وریدهای عمقی

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

آموزش حین بستری

فعالیت

- ❖ در صورت استراحت مطلق به هیچ وجه از تخت پایین نیایید.
- ❖ در صورت استراحت نسبی و اجازه خروج از تخت توسط پرستار، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه، تنگی نفس و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ❖ از نشستن طولانی و ایستادن خودداری کنید و از نشستن به حالتی که ساق ها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازید خودداری کنید.

مراقبت

- ❖ در مرحله حاد بیماری بایستی ۵-۷روز در تخت استراحت کنید
- ❖ از کمپرس گرم و مرطوب در ناحیه استفاده می شود.
- ❖ در هنگام استراحت ، حرکت دادن عضلات پا، خم کردن مچ پا و تکان دادن انگشتان پا را تبدیل به عادت خود کنید.



ترومبوز وریدهای عمقی

- ❖ در هنگام استراحت پاها را به صورت دوره ای بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
- ❖ بی حرکتی می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال آمبولی ریه ها گردد لذا از بی حرکتی مطلق پرهیز کنید
- ❖ پس از شروع حرکت از جوراب های الاستیک فشاری استفاده کنید. در هنگام شب آنها را خارج کرده و پوست پا را کاملا بررسی کنید.
- ❖ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابط های وریدی خودداری کنید.
- ❖ از مسواک نرم استفاده کنید (مصرف داروهای ضد انعقادی، آسیب به لثه ها، خونریزی و عوارض عفونت و ...) در پی خواهد داشت.
- ❖ از استرس و ناراحتی اجتناب کنید.
- ❖ برای به حداقل رساندن خطر آمبولی ریه ، در گرفتن آزمون های خونی برای پایش غلظت ضد انعقاد همکاری نمائید.
- ❖ پس از مصرف داروها در صورت خونریزی، دردهای موضعی به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بروز علایمی 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 را اطلاع دهید.
- ❖ در صورت داشتن درد (شروع، محل انتشار، شدت درد) به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما انجام دهد.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی

- ❖ از خوردن غذاهای چرب و پر نمک خودداری کرده و مایعات زیاد مصرف کنید.
- ❖ از مصرف بیش از حد ملین ها (خوراکی و یا دارویی) اجتناب کنید زیرا جذب ویتامین K را تحت تاثیر قرار می دهد.
- ❖ در طول درمان از مصرف غذاهای حاوی ویتامین K ، مثل خانواده کلم، پیاز، ماهی، مارچوبه خودداری کنید.

فعالیت

- ❖ 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 مسافرت طولانی انجام می دهید، هر ۲ ساعت یکبار قدم بزنند و تغییر وضعیت دهید.



ترومبوز وریدهای عمقی

مراقبت

- ❖ پس از شروع حرکت از جوراب های الاستیک فشاری استفاده کنید شبها جوراب ها را خارج کرده و پوست پا را کاملا بررسی کنید.
- ❖ از جوراب های کشی مناسب یا بانداژهای کشی استفاده کنید ولی از بند جوراب کشفاب بلند استفاده نکنید.
- ❖ در هنگام استراحت پاها را به صورت دوره ای بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
- ❖ از قرار دادن پوست پا در معرض گرما و سرمای شدید اجتناب کنید هر روز پاها را با آب و صابون شستشو داده و خشک کنید.
- ❖ پوست از نظر خشکی و زخم بررسی شود و در صورت زخم به پزشک اطلاع داده شود و از خاراندن و ماساژ پوست اجتناب کنید.
- ❖ از استرس و ناراحتی اجتناب کنید از هیجانات شدید و پراسترس پرهیز کنید در صورت داشتن وزن بالا، وزن خود را کاهش دهید.
- ❖ در صورت مصرف دخانیات (سیگار و قلیان) آنرا ترک کنید (زیرا اثر داروها را کاهش می دهد)
- ❖ 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.

دارو

- ❖ در صورتیکه تحت درمان ترومبوز وریدهای عمقی 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 K ، داروهای مسهل استفاده نکنید و از تزریق عضلانی و زیر جلدی خودداری کند.
- ❖ 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)
- ❖ ضد انعقاد های خوراکی ممکن است به مدت ۶ ماه یا بیشتر لازم باشند و هر روز زمان مشخصی مثلا بین ۸ تا ۹ صبح مصرف کنید.

زمان مراجعه بعدی

- ❖ به دلیل اینکه خونریزی عارضه داروهای ضد انعقاد است باید مرتب طبق برنامه زمانبندی شده توسط پزشک، به پزشک جهت انجام تست های زمان انعقاد مراجعه کنید.
- ❖ 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 وادارار قرمز یا قهوه ای رنگ ، خونریزی از لثه و بینی ،مدفوع سیاه رنگ و عدم توقف خونریزی از بریدگیها بلافاصله به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.