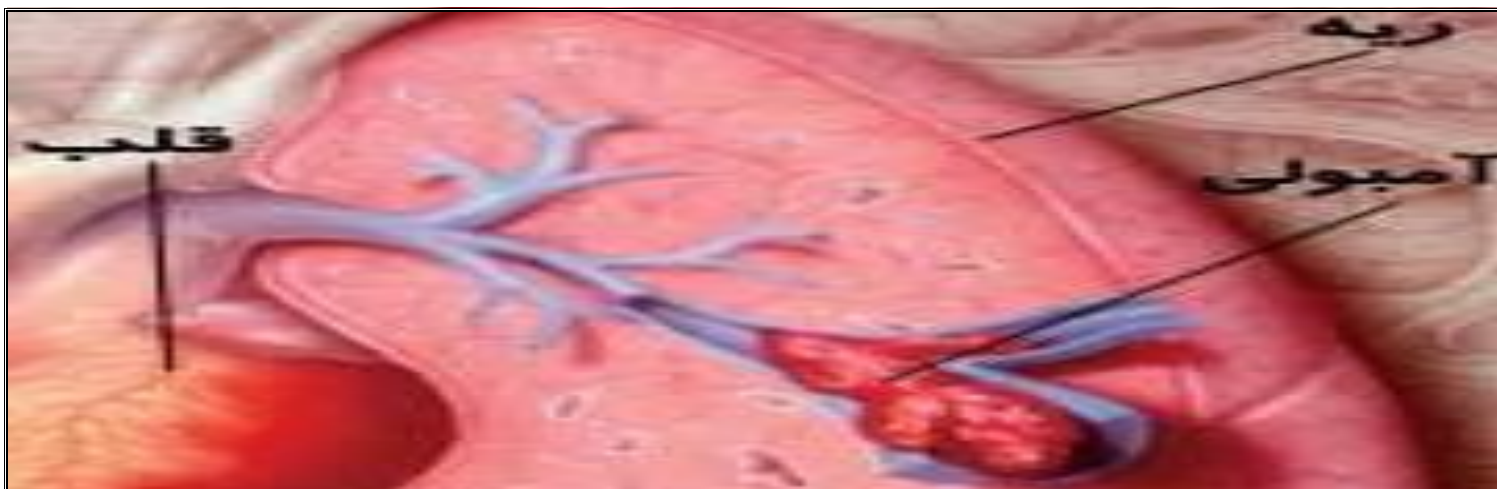




راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص



آمبولی ریه

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در طول درمان از مصرف غذاهای حاوی ویتامین K (مثل خانواده کلم ، پیاز ، ماهی ، مارچوبه به مقدار زیاد) استفاده نکنید.

❖ فعالیت

- ✓ از استراحت طولانی مدت در بستر خودداری کنید.
- ✓ در طی سفر هر 1-2 ساعت مدتی ایستاده و راه بروید.

❖ مراقبت

- ✓ جهت جلوگیری از جمع شدن ریه، سرفه کنید و تمرینات تنفسی (تنفس عمیق) انجام دهید.
- ✓ برای جلوگیری از بروز مجدد بیماری از استراحت طولانی مدت در بستر در طی بیماری خودداری کنید.
- ✓ در طی دوره نقاهت از جوراب کشی استفاده کنید (چه در هنگام استراحت در بستر و چه در هنگام برخاستن از بستر)
- ✓ از نشستن به حالتی که ساقها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازید ، خودداری کنید.
- ✓ از پوشیدن لباسهای تنگ پرهیز کنید.

- ✓ به دلیل این که خونریزی عارضه داروهای ضد انعقاد است باید مرتب طبق برنامه زمانبندی شده توسط پزشک ، جهت انجام تست های زمان انعقاد به پزشک مراجعه 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.
- ✓ مصرف سیگار را قطع کنید زیرا اثرات داروها را کاهش می دهد (به خصوص در خانم های 35 سال به بالا که قرص ضد بارداری مصرف می کنند).
- ✓ آقایان از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنند (به جهت مصرف داروهای رقیق کننده خون و احتمال ایجاد زخم و عوارض آن .
- ✓ پاهای را به اندازه 30 درجه یا تا جایی که امکان دارد بدون خم کردن زانو جهت جلوگیری از رکود خون بالا قرار دهید و پاهای آویزان یا جمع شده نایستید و ننشینید.
- ✓ از جراحی های غیر ضروری اجتناب کنید، در صورت امکان از پزشک خود بخواهید از روش های دیگری غیر از جراحی استفاده کند.
- ✓ دستبند یا کارت مشخصات که مصرف داروهای ضد انعقاد در آن ثبت شده باشد همراه داشته باشید.

❖ دارو

- ✓ داروهای ضد انعقادی در جهت حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد دوباره آن به صورت خوراکی به شما داده خواهد شد.
- ✓ در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد از داروهای آسپرین ، ویتامین K ، داروهای مسهل استفاده نکنید و از تزریق عضلانی و زیر جلدی خودداری کنید.
- ✓ از مصرف بیش از حد ملین ها (خوراکی و یا دارویی) اجتناب کنید زیرا جذب ویتامین K را تحت تاثیر قرار می دهد.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت وجود درد قفسه سینه ، طپش قلب ، تنفس تند ، سرفه ، مدفوع سیاه و قیری رنگ، استفراغ و سردرد.
- ✓ مرتب طبق برنامه زمانبندی شده، جهت انجام تست های انعقادی.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل‌ی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143