



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

ترمبوز وریدهای عمقی

❖ 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 یادارویی) 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 2 ساعت) و ایستادن طولانی خودداری کنید و در صورتی که مسافرت طولانی انجام می دهید، هر 2 ساعت یک بار قدم بزنید و تغییر وضعیت دهید.

❖ مراقبت

- ✓ پس از شروع حرکت از جوراب های الاستیک فشاری استفاده کنید. در هنگام شب جوراب ها را خارج کرده و پوست پارا کاملاً بررسی کنید.
- ✓ از جوراب های کشی مناسب یا بانداژهای کشی استفاده کنید ولی از بند جوراب کش باف 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.
- ✓ 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 را با آب و صابون شستشو داده و خشک کنید.
- ✓ از استرس و ناراحتی اجتناب کنید.
- ✓ از هیجانات شدید و محیط های پر استرس پرهیز کنید در صورت داشتن وزن بالا، وزن خود را کاهش دهید.
- ✓ 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 (مثال بین 8 تا 9 صبح) مصرف کنید و مصرف آنها ممکن است 6 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.

❖ دارو

- ✓ 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 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 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).

✓ضد انعقادهای خوراکی ممکن است به مدت 6 ماه یا بیشتر لازم باشند.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓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 را گزارش کنید.

✓به دلیل این که خونریزی عارضه داروهای ضد انعقاد است باید مرتب طبق برنامه زمان بندی شده توسط پزشک،به پزشک جهت انجام تست های زمان انعقاد مراجعه کنید.

✓درصورت بروز تنگی نفس،درد قفسه سینه، سرفه و خلط خونی و درصورت بروز درد پا علی رغم درمان، ادم، تغییرات پوست به صورت ورقه ورقه شدن، پیگماتتاسیون قهوه‌ای و علائم جدید و غیر قابل توجهی بلافاصله به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.

✓سایر موارد نگران کننده و اورژانسی

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