



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

ترومبوز وریدهای عمقی

❖ رژیم غذایی

✓ رژیم غذایی با محدودیت نمک و چربی مصرف نمائید.

✓ دریافت مایعات را به حداقل 6 یا 8 لیوان در روز افزایش دهید.

❖ 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 واز نشستن به حالتی که ساق ها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازید خودداری کنید.

❖ مراقبت

✓ در مرحله حاد بیماری بایستی 5-7 روز 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.

✓ 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 عفونت ریه ها گردد ، لذا ورزش های

تنفسی(نفس های عمیق و سرفه) و چرخش پا را انجام دهید.

✓پس از شروع حرکت از جوراب های الاستیک فشاری استفاده کنید.در هنگام شب آنها را خارج کرده و پوست پارا کاملاً بررسی کنید.

✓به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابط های وریدی خوداری کنید.

✓از مسواک نرم استفاده کنید(مصرف داروهای ضد انعقادی،آسیب به لثه ها،خونریزی و عوارض عفونت و...)درپی خواهدداشت.

✓از استرس و ناراحتی اجتناب کنید.

✓برای به حداقل رساندن خطر آمبولی ریه،در گرفتن آزمون های خونی برای پایش غلظت ضد انعقادهمکاری نمائید.

✓پس از مصرف داروها در صورت خونریزی،دردهای موضعی به پرستار اطلاع دهید.

✓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 اطلاع دهید.

✓در صورت داشتن درد (شروع،محل انتشار،شدت درد)به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویزپزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما انجام دهد.

❖دارو

✓ضد انعقادهای داخل وریدی برای پیشگیری از گسترش لخته ها برای شما انفوزیون می شود.

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 افضل پور کرمان. بهار 1403