

1 راهنمای آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد

کد آموزش: 150

آموزش بعد از ترخیص بیمار با وریدهای واریسی

❖ رژیم غذایی

- ✓ برای حجیم کردن مدفوع و پیش‌گیری از یبوست که عامل اصلی ایجاد واریس است از غلات، نان سبوس‌دار و ... استفاده کنید.
- ✓ همراه با افزایش دریافت فیبر در رژیم غذایی، حداقل به میزان 6 لیوان در روز آب مصرف نمایید.
- ✓ سبزیجات دارای برگ سبز و انواع کلم به ویژه در طول دوران بارداری اهمیت دارد.
- ✓ مرکبات به ویژه پرتقال و گریپ فروت همچنین شاتوت، توت فرنگی، فلفل دلمه و انواع سبزیجات دارای برگ سبز تامین کننده ویتامین ث هستند.. فقدان ویتامین ث در رژیم غذایی منجر به پارگی وریدهای کوچک و بدتر شدن واریس وریدها می‌شود.
- ✓ مغزها دانه‌ها و ماهی‌های روغنی حاوی اسیدهای چرب ضروری موجب استحکام دیواره وریدها می‌شود.
- ✓ از مصرف کره، روغن‌ها، کیک، شیرینی، شکلات و بیسکویت خودداری کنید.
- ✓ همراه با غذاهایی که به طور تجربی سبب بروز یبوست می‌شود از غذاهای ملین مانند آلو، انجیر و زرشک استفاده شود.
- ✓ یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید

❖ مراقبت

- ✓ زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید و سعی کنید از افراد دیگری برای انجام وظایف روزانه خود کمک بگیرید.
- ✓ از پزشک خود درباره داروهای مورد نیاز برای تسکین دردتان و چگونگی مراقبت از خود در طی دوران بهبودی، سوال کنید.
- ✓ پاهای مبتلا را بالاتر از سطح قلب قرار دهید تا متورم نشود.

❖ دارو

- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید .

✓ مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی

در صورت مشاهده علائم زیر فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:

✓ تب بیشتر از 37/8 درجه سانتی گراد

✓ درد زیادی

✓ ترشحات زخم یا خونریزی

✓ کوتاه شدن نفس ها

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر - سوادارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir

آموزش به بیمار