

## راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 151

### مراقبت بعد از ترخیص ترمبوز وریدهای عمقی پا

#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ از خوردن غذاهای چرب و پرنمک خودداری کرده و مایعات زیاد مصرف کنید.
- ✓ از مصرف بیش از حد ملین‌ها (خوراکی و یا دارویی) اجتناب کنید زیرا جذب ویتامین K را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
- ✓ 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 می‌دهید، هر 2 ساعت یکبار 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 کاملا بررسی کنید.
- ✓ از جوراب های کشی مناسب یا بانداژهای کشی استفاده کنید ولی از بند جوراب کشباف 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 ) آنرا 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 (مثلا 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 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 6 ماه یا بیشتر لازم باشند.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

✓ 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 گزارش کنید.

✓ 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 قهوه‌ای و علائم جدید و غیر قابل توجهیه بلافاصله به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.

### واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر - سو دارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)