



فرم آموزش حین ترخیص

ترومبوز وریدهای عمقی (DVT)

کد پمفلت: PE - FO - 0106

تاریخ تدوین: ۱۴۰۵/۰۳/ ۱۸

نام خانوادگی :	نام :	بخش :	شماره تماس بخش:
نام پدر :	تاریخ تولد :		۰۳۸۳۱۱۰
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار			
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف	
		صبح	ظهر
تغذیه	۱- رژیم غذایی کم نمک و کم چربی داشته باشید * میزان نمک روزانه معادل ۵ گرم (یک قاشق چایخوری) در ۲۴ ساعت باشد و از خوردن غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، سسها، ترشی و ادویه جات به دلیل بالا بودن مقدار نمک اجتناب کنید. * چربیهای جامد (نظیر روغن جامد، دنبه و کره) از رژیم غذایی حذف و روغنهای گیاهی و مایع (نظیر روغن زیتون و آفتابگردان) جایگزین شود. ۲- استفاده از مواد غذایی حاوی ویتامین ب مثل شیر و گوشت و حبوبات و مواد حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و گوجه فرنگی مفید است . ۳- مایعات کافی و میوه و سبزیجات برای جلوگیری از یبوست و فشارآوردن ناشی از زور زدن حین دفع مدفوع، مصرف نمایند. ۴- در صورت تجویز وارفارین مصرف غذاهای پرچرب و سرشار از ویتامین K مثل کلم، پیاز و کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی و جگر را محدود نمایید زیرا در عملکرد وارفارین مشکل ایجاد میکند		
	۱- در صورت چاقی وزن خود را کم کنید . ۲- از مصرف سیگار خودداری کنید ۳- در بستر استراحت نموده و اندام مبتلا را بالا قرار دهید ۴- از کمپرس گرم و مرطوب بر روی اندام مبتلا جهت کاهش درد استفاده نمایید. ۵- تنفسهای عمیق و سرفه موثر انجام داده و در بستر پهلوی به پهلوی شوید.		
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل			



۶- از ماساژ یا مالیدن قسمت عضلانی ساق پا برای جلوگیری از کنده شدن لخته و حرکت در مسیر جریان خون و خطر مرگ؛ خودداری نمایید. ۷- از آویزان کردن پاها زمانی که لبه تخت نشسته اید، خودداری کنید. ۸- از راه رفتن با قدم های محکم، خودداری کنید. ۹- از زور زدن به هر علت (بلندکردن جسم سنگین ، یبوست) خودداری کنید. ۱۰- در طول روز استراحت کافی داشته باشید. ۱۱- هنگام شروع تحرک از جورابه های الاستیک استفاده شود. ۱۲- از نشستن و ایستادن به مدت طولانی، روی هم انداختن پاها، پوشیدن لباسهای تنگ، کمربند و کش جوراب تنگ خودداری شود. ۱۳- قبل از انجام هرگونه اقدام پزشکی یا دندانپزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید. ۱۴- هنگام کار با وسایلی که ممکن است موجب جراحت، زخم و خونریزی شوند احتیاطات لازم را به عمل آورید و به خاطر داشته باشید که در صورت بریدگی خون شما دیرتر از زمان عادی بند می آید	سایر نکات آموزشی
- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: - درد پشت پا، ورم و احساس گرما در پاها، درد شکم - غش، سرگیجه - ادرار قرمز یا قهوه ای، خونریزی ناشی از مصرف دارو ها در اندامهای مختلف مثل خونریزی از لثه و یا خون در مدفوع - تنگی نفس، درد قفسه سینه - اضطراب، دلهره و نگرانی - در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب؛ جواب آزمایش، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید .زمان مراجعه به درمانگاه یا مطب.....	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و یا به آدرس اینترنتی زیر مراجعه نمایید	اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار
جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید	

