

مراقبت در ترومبوز ورید های عمقی

- ❖ 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 باندازه های کشی استفاده کنید ولی از بند جوراب کشی بلند استفاده نکنید .
- ❖ در هنگام استراحت پاهای 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 پاهای را با آب و صابون شستشو داده و خشک کنید .
- ❖ از استرس و ناراحتی اجتناب کنید .
- ❖ از هیجانان شدید و محیط های پراسترس 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 میدهد) .
- ❖ ممکن است پزشک معالج ، داروهای حل کننده لخته تجویز کند که به طور فعال، لخته ها را حل میکنند .
- ❖ داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخصی (مثلاً 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

دارو های مصرفی

- ❖ در صورتیکه اخیراً تحت درمان ترومبوز وریده های عمقی قرار گرفته اید ، پاهای خود را ماساژ ندهید چون باعث سست شدن لخته میشود .
- ❖ 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 میشود 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 .

لیست دارو های مصرفی

نام دارو	طریقه مصرف

در صورت داشتن سوال ساعت 7:30-9:30 و 12:30-13:30 روزهای

غیر تعطیل با واحد مراقبت در منزل (33162235) تماس بگیرید.



بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت
کد سند: PA/HP/51

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار



بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز
واحد ارتقا سلامت

نام و نام خانوادگی بیمار
سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

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 قهوه ای و علائم جدید و غیر قابل توجیه بلا فاصله به اورژانس، یا پزشک مراجعه کنید.

پیگیری پس از ترخیص

وضعیت حرکتی

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

نتیجه

پیگیری

رژیم غذایی در ترومبوز ورید های عمقی

❖ در صورتی که وارفارین مصرف میکنید از خوردن غذاهای حاوی ویتامین K (سبزیجات برگ سبز تیره مثل اسفناج و کاهو) خودداری کنید .

❖ از رژیم غذایی پرفیبر نظیر میوه و سبزیجات استفاده نمایید.

❖ از مصرف غذاهای پرچرب، روغن های حیوانی، انواع دخیلیات، مواد غذایی فرآوری شده و الکل خودداری و مصرف نمک را محدود کنید.

❖ در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.

❖ از مصرف بیش از حد ملینها (خوراکی و یا دارویی) اجتناب کنید زیرا جذب ویتامین K را تحت تاثیر قرار میدهد .

❖ طبق مشاوره کارشناس تغذیه رژیم غذایی خود را رعایت فرمایید.

وضعیت انجام

اقدام تشخیصی و درمانی

اقدام تشخیصی و درمانی	وضعیت انجام	پیگیری	نتیجه
اکو			
تست ورزش			
اسکن هسته ای قلب			
CT آنژیوگرافی			
آنژیوگرافی			