

آموزشهای بدوبستری :

- 1-دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.
- 2-به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .
- 3-حتماً قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد .وسپس اقدام به خروج از تخت نمایید.
- 4- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار ،به پرستار اطلاع دهد.
- 5-نام پزشک خود را بدانید ونام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.
- 6-درمورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سؤال کنید.
- 7- جهت پیشگیری از عفونت دستهای خود را بطور مرتب بشوید.

آموزشهای حین بستری:

ترومبوز وریدهای عمقی یا DVT چیست ؟

این بیماری ایجاد لخته در عروق عمقی میباشد که باعث تورم و درد میشود. این بیماری در پاها شایعتر است . لخته میتواند از جای خود کنده شده و به ریه برسد که در این حالت به آن آمبولی ریه گفته میشود که بیماری خطرناکی است.

مراقبت های لازم:

- 1.استراحت در بستر و بالا بردن اندام مبتلا
- 2.استفاده از کمپرس گرم و مرطوب جهت کاهش درد
3. سبزی ،میوه و مایعات کافی بنوشید تا دچار یبوست نشده و مجبور نباشید برای دفع به پاهای خود فشار بیاورید
4. برای جلوگیری از بروز زخم بستر با تغییر وضعیت مرتب و از طولانی خوابیدن به یک سمت پرهیز کنید
- 5.خودداری از ماساژ و یا مالیدن قسمت مبتلا
- 6.خودداری از روی هم انداختن پاها و ایستادن و نشستن طولانی مدت
7. مراجعه به پزشک در صورت بروز درد قفسه سینه تنگی نفس و اضطراب
- 8.استفاده از جوراب واریس در صورت دستور پزشک
- 9.هنگام خواب جوراب یا باند را در آورده و قبل از برخاستن از بستر بپوشید

10.پاها را روزانه دوبار از نظر تغییرات پوستی و حساسیت به لمس ، تورم ،گرمی و قرمزی بررسی کنید.

11.برنامه دارودرمانی جهت تعیین میزان و مدت زمان مصرف دارو بعد از ترخیص داشته باشید

12.در مسافرتها ی طولانی با اتومبیل یا هواپیما هر 1تا2ساعت پاهای خود را حرکت دهید

آموزشهای حین ترخیص:

علائم مهم برای مراجعه فوری به اورژانس یا پزشک معالج

1. تنگی نفس
2. درد قفسه سینه
3. سرفه و خلط خونی
4. ادرار قرمز
5. خونریزی از لثه و بینی مدفوع سیاه رنگ
6. تعریق سرد
7. تهوع و استفراغ
8. عدم توقف خونریزی از بریدگیها



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

ترومبوز وریدهای عمقی

گردآوری: رعنا پورمحمد کارشناس پرستاری

تایید کننده علمی: اساتید داخلی

منبع: کتاب آموزش به بیمار

تالیف: ماری ام. کاناپیو و ترجمه: دکتر نصیریانی

تدوین: شهریور 1399

تاریخ بازنگری: مرداد 1403

سایت بیمارستان سینا
<https://sinahosp.tbzmed.ac.ir>

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان
درمانگاه بیمارستان سینا به کانال تلگرام آموزش سلامت

بیمارستان سینا ملحق شوید

@amuzesh_salamat

واحد آموزش سلامت

مراقبت:

- 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 هر روز پاها را با آب و صابون شستشو داده و خشک کنید.
- پوست از نظر خشکی و زخم بررسی شود و در صورت زخم به پزشک اطلاع داده شود و از خاراندن و ماساژ پوست اجتناب کنید.
- داروهای تجویزی پزشک را به طور مرتب مصرف نمایید.
- 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 عملکرد داروهای ضد انعقاد تداخل می کنند.
- قبل از انجام هرگونه اقدام پزشکی یا دندانپزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید.
- آقایان از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنند.

- ضد انعقادهای خوراکی ممکن است به مدت 6 ماه یا بیشتر لازم باشند هر روز در زمان مشخصی مثلا بین ساعت 8 تا 9 صبح مصرف کنید.
- از مصرف قرص های ضدبارداری خوراکی و تریقی اجتناب نمایید.
- از پوشیدن لباس های زیر تنگ خودداری نمایید.

رژیم:

- برای جلوگیری از یبوست از مایعات فراوان و رژیم پر فیبر حاوی سبوس استفاده نمایید / از میوه و سبزیجات تازه در رژیم غذایی خود استفاده نمایید / از مصرف بیش از حد ملین ها خودداری نمایید چون جذب ویتامین K را تحت تاثیر قرار میدهد.

فعالیت:

- 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 و ایستادن طولانی خودداری کرده و از آویزان کردن پاها به مدت طولانی بپرهیزید
- در صورتی که مجبور به مسافرت یا نشستن طولانی مدت هستید هر 2 ساعت یکبار قدم بزنید و تغییر وضعیت دهید