



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

ترومبوز ورید عمقی			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: زن ☐ مرد ☐	تشخیص:	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید			
آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل: نظم در مصرف داروها: داروهایی مثل وارفارین و ریوارکسابان را دقیقاً راس ساعت بخورید. (بهترین زمان عصرها حدود ساعت ۵ یا ۶ عصر). فراموشی دوز دارو: اگر یک نوبت را فراموش کردید، به محض یادآوری در همان روز آن را بخورید. اما اگر تا روز بعد یادتان رفت، دوز فراموش شده را رها کنید و دوز جدید را دو برابر نکنید. حتماً این مورد را در آزمایش بعدی به پزشک بگویید. آزمایش INR: این آزمایش نشان می دهد که خون شما چقدر رقیق شده است. در ابتدای درمان با وارفارین ممکن است لازم باشد هفته ای ۲ یا ۳ بار آزمایش بدهید، اما با پایدار شدن وضعیت، فواصل آزمایش بیشتر می شود. تداخلات غذایی: شما نباید مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین K (کاهو، اسفناج، کلم، بروکلی، جعفری و هویج) را که از قبل مصرف می کردید، قطع کنید بلکه باید مقدار مصرفتان ثابت باشد. مثلاً اگر یک هفته هر روز سالاد می خوردید و هفته بعد اصلاً نخورید، عدد INR شما به شدت به هم می ریزد. - مصرف زیاد چای سبز و گریپ فروت اثر وارفارین را تغییر می دهد. پرهیز از نشستن طولانی مدت: هنگام سفر یا نشستن هر ۱ ساعت بلند شوید و چند قدم راه بروید. پیاده روی: برخلاف زمان بستری، در منزل باید پیاده روی ملایم داشته باشید تا خون در پاهایتان جریان یابد و لخته جدید تشکیل نشود. جوراب مخصوص: اگر پزشک تجویز کرده است طبق دستور پزشک (معمولاً تمام روز) جوراب را بپوشید. وضعیت پاها: پای مبتلا را کمی بالاتر از سطح قلب قرار دهید تا ورم آن کمتر شود. ممنوعیت ماساژ: هرگز پایی که درد می کند یا متورم است را ماساژ ندهید. ماساژ دادن یعنی شلیک لخته به سمت ریه. مسواک و اصلاح: از مسواک نرم و ریش تراش برقی استفاده کنید تا دچار زخم و خونریزی نشوید. پیش از هرگونه جراحی و یا حتی دندانپزشکی، حتماً به پزشک بگویید که وارفارین مصرف می کنید. بدون مشورت با پزشک، هیچ داروی جدیدی (حتی مسکن های ساده مثل ژلوفن یا داروهای گیاهی) مصرف نکنید. چون اکثراً با وارفارین تداخل دارند. علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید): - تنگی نفس ناگهانی و درد قفسه سینه (نشانه احتمالی آمبولی ریه). - خونریزی از لثه، بینی یا وجود خون در ادرار، کبودی های وسیع و ناگهانی روی بدن یا سیاه شدن رنگ مدفوع (به دلیل داروهای ضد انعقاد).			