



آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

آمبولی ریه

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 یا آپیکسابان را دقیقا 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. حتما این مورد را در آزمایش بعدی به پزشک بگویید.

آزمایش INR: این آزمایش نشان می دهد که خون شما چقد 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. مثلا اگر یک هفته هر روز سالاد می خوردید و هفته بعد اصلا 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 (معمولا تمام روز) جوراب را بپوشید.

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، حتما به پزشک بگویید که وارفارین مصرف می کنید.

پرهیز از نشستن ضربدری: هرگز پاهایتان را روی هم نیندازید، چون باعث فشار به رگ های پشت زانو و تجمع خون می شود.

• بدون مشورت با پزشک، هیچ داروی جدیدی (حتی مسکن های ساده مثل ژلوفن یا داروهای گیاهی) مصرف نکنید. چون اکثرا با وارفارین تداخل دارند.

علائم خطر (سریعا به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

علائم هشدار دهنده ریوی (احتمال آمبولی مجدد):

- تنگی نفس ناگهانی (حتی در حالت استراحت)
- درد تیز قفسه سینه که با تنفس عمیق یا سرفه بدتر می شود.
- سرفه خونی (حتی رگه های کوچک خون در خلط).
- تپش قلب شدید یا احساس سبکی سر و غش کردن.

علائم هشدار دهنده خونریزی (عوارض دارو):

- خونریزی از لثه، بینی یا وجود خون در ادرار.
- کبودی های وسیع و ناگهانی روی بدن یا سیاه شدن رنگ مدفوع.
- استفراغ خونی یا شبیه به دانه های قهوه

علائم درد پاها (احتمال لخته جدید یا DVT):

- تورم ناگهانی در یکی از پاها (تفاوت سایز دو پا)
- درد، حساسیت و قرمزی در ناحیه ساق یا ران پا