



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

ترمبوز وریدهای عمقی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص ترمبوز وریدهای عمقی طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی با محدودیت نمک و چربی مصرف نمائید.
- ✓ دریافت مایعات را به حداقل ۶ یا ۸ لیوان در روز افزایش دهید.

❖ فعالیت

- ✓ در صورت استراحت مطلق به هیچ وجه از تخت پایین نیایید.
- ✓ در صورت استراحت نسبی و اجازه خروج از تخت توسط پرستار، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه، تنگی نفس و... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ✓ از نشستن طولانی و ایستادن خودداری کنید و از نشستن به حالتی که ساقها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازید خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ در مرحله حاد بیماری بایستی ۷ - ۵ روز در تخت استراحت کنید.
- ✓ از کمپرس گرم و مرطوب در ناحیه استفاده می شود.
- ✓ در هنگام استراحت، حرکت دادن عضلات پا، خم کردن مچ پا و تکان دادن انگشتان پا را تبدیل به عادت خود کنید.
- ✓ در هنگام استراحت پاها را به صورت دوره ای بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
- ✓ بی حرکتی می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی (نفس های عمیق و سرفه) و چرخش پا را انجام دهید.
- ✓ پس از شروع حرکت از جوراب های الاستیک فشاری استفاده کنید. در هنگام شب آنها را خارج کرده و پوست پا را کاملاً بررسی کنید.
- ✓ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابط های وریدی خودداری کنید.
- ✓ از مسواک نرم استفاده کنید (مصرف داروهای ضد انعقادی، آسیب به لثه ها، خونریزی و...)، عوارض عفونت را در پی خواهد داشت.
- ✓ از استرس و ناراحتی اجتناب کنید.
- ✓ برای به حداقل رساندن خطر آمبولی ریه، در گرفتن آزمون های خونی برای پایش غلظت ضد انعقاد همکاری نمائید.
- ✓ پس از مصرف داروها در صورت خونریزی، دردهای موضعی به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ 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 اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن درد (شروع، محل انتشار، شدت درد) به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما انجام دهد.

❖ دارو

- ✓ ضد انعقاد های داخل وریدی برای پیشگیری از گسترش لخته ها برای شما انفوزیون می شود.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

ترمبوز وریدهای عمقی

❖ رژیم غذایی

- ✓ از خوردن غذاهای چرب و پر نمک خودداری کرده و مایعات زیاد مصرف کنید.
- ✓ از مصرف بیش از حد ملین‌ها (خوراکی و یا دارویی) اجتناب کنید زیرا جذب ویتامین K را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
- ✓ در طول درمان از مصرف غذاهای حاوی ویتامین K، مثل خانواده کلم، پیاز، ماهی، مارچوبه خودداری کنید.

❖ فعالیت

- ✓ 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 پیاده‌روی‌های کوتاه مدت داشته باشید.
- ✓ در هنگام خواب پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا بازگشت وریدی تسهیل شود.
- ✓ از نشستن (بیش از ۲ ساعت) و ایستادن طولانی خودداری کنید و در صورتی که مسافرت طولانی انجام می‌دهید، هر ۲ ساعت یکبار قدم بزنید و تغییر وضعیت دهید.

❖ مراقبت

- ✓ پس از شروع حرکت از جوراب‌های الاستیک فشاری استفاده کنید. در هنگام شب جوراب‌ها را خارج کرده و پوست پا را کاملاً بررسی کنید.
- ✓ از جوراب‌های کشی مناسب یا بانداژهای کشی استفاده کنید ولی از بند جوراب کشباف بلند استفاده نکنید.
- ✓ در هنگام استراحت پاها را به صورت دوره‌ای 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 پاها را با آب و صابون شستشو داده و خشک کنید.
- ✓ از استرس و ناراحتی اجتناب کنید.
- ✓ از هیجانات شدید و محیط‌های 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 حل‌کننده لخته تجویز کند که به طور فعال، لخته‌ها را حل می‌کنند.
- ✓ داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخصی (مثلاً بین ۸ تا ۹ صبح) مصرف کنید و مصرف آنها ممکن است ۶ 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 که با عمل داروهای ضد انعقاد تداخل می‌کنند.

❖ دارو

- ✓ در صورتیکه وارفارین مصرف می‌کنید از خوردن غذاهای حاوی ویتامین K (سبزیجات برگ سبز تیره مثل اسفناج و کاهو) خودداری کنید.
- ✓ در صورتیکه اخیراً تحت درمان ترومبوز وریدهای عمقی قرار گرفته‌اید، 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 کنید.
- ✓ 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 رقیق‌کننده خون و احتمال ایجاد زخم و عوارض آن)
- ✓ ضد انعقادهای خوراکی ممکن است به مدت ۶ ماه یا بیشتر لازم باشند.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ بروز علائمی از قبیل ضعف، سردرد، سرگیجه، درد شدید معده، ادرار قرمز یا قهوه‌ای رنگ، خونریزی از بینی و لثه، مدفوع سیاه رنگ، عدم توقف خونریزی از بریدگی‌ها و زخم‌ها را گزارش کنید.
- ✓ به دلیل اینکه خونریزی، عارضه داروهای ضد انعقاد است باید مرتب طبق برنامه زمان‌بندی شده توسط پزشک، به پزشک جهت انجام تست‌های زمان انعقاد مراجعه کنید.
- ✓ در صورت بروز تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرفه و خلط خونی و در صورت بروز درد پا علی‌رغم درمان، ادم، تغییرات پوست به صورت ورقه ورقه شدن، پیگمانتاسیون قهوه‌ای و علائم جدید و غیر قابل توجهی بلافاصله به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.