

کد: CT-09-108 تاریخ ابلاغ: 1404/11/14 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار DVT یا ترومبوزورید عمقی	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	1- مایعات فراوان بنوشید تا به راحتی خون جریان داشته باشد. 2- مصرف چربی ها را کاهش دهید تا گردش خون شما آهسته نشود. 3- غذاها را با سیرطعم دار کنید تا قیل از بروز حادثه از آن جلوگیری کنید. 4- به صورت روتین از سبزیجات برگ سبز استفاده کنید. 5- استفاده از روغن های گیاهی مثل روغن زیتون استفاده کنید تا خطر لخته شدن خون را کاهش دهید. 6- چربی های حیوانی را در رژیم غذایی خود محدود کنید. 7- از مواد غذایی پر پروتئین ترجیحاً پروتئین های گیاهی (عدس، سویا، غلات، گردو و بادام) ویتامین ب و ث استفاده کنید.	تغذیه
	1- داروهای خود را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف نمایید و آزمایشات لازم را به طور منظم انجام دهید. 2- در صورت تجویز وارفارین مصرف غذاهای چرب و سرشار از ویتامین کالکلم، کاهو، شلغم را کاهش دهید. 3- داروهای ضد انعقاد مانند هپارین تزریقی و یا وارفارین خوراکی به مدت 3 ماه تجویز می شود 4- به علائم خونریزی غیر طبیعی در صورت مصرف داروهای رقیق کننده خون توجه فرمایید. (کبودی - خونریزی از بینی - خون در ادرار و مدفوع - دیر بند آمدن خونریزی و ...)	دارو
	1- در بیمارانی که وارفارین مصرف می کنند بزرگترین مشکل خونریزی است که پس از شروع وارفارین 5 روز بعد INR خود را چک کند. 2- اگر شما احساس درد در ساق پاداشتید پس از بالا بردن پا و استراحت در دربر طرف می شود. 3- پوشیدن جوراب واریس تا زیر زانو حداقل به مدت 6 ماه در برخی موارد تا 2 سال و پوشیدن لباس های گشاد 4- سایر افراد خانواده بایستی از محل داروهای شما اطلاع داشته باشند و از ریختن قرص های مختلف در یک ظرف خودداری کنید. 5- کم تحرکی و اضافه وزن و چاقی و استعمال دخانیات از عوامل مستعد کننده ترومبوزورید عمقی هستند. 6- به علت مصرف قرص وارفارین همیشه احتیاط کنید و برای جلوگیری از آسیب دیدگی و سقوط از پله ها از وسایل مناسب استفاده کنید 7- جهت انجام مشاوره و مراقبتهای پرستاری می تواند با واحد های مراقبت در منزل - منادیان سلامت (09127314611) تماس حاصل فرمایید.	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیت ها و روشهای پیشگیرانه)
	برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش به بخش بستری مراجعه نمایید 0	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
	در صورت داشتن علائم زیر حتماً به بیمارستان مراجعه نمایید: ✓ تنگی تنفس، درد، تورم، قرمزی و احساس سبکی سروعلائمی که حاکی از بروز آمبولی ریه است. ✓ در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب جواب آزمایش ، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید ✓ سرفه و دفع و خلط خونی، تغییرات پوست بلافاصله گزارش کنید.	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
شماره تماس بیمارستان: 02335225120 الی 28 واحد آموزش سلامت: 2073 آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.ir جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار، بیمارستان ولایت شوید 		