

کد: CT-09-71 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار DVT	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	تغذیه (1) از مواد غذایی پر پروتئین ترجیحاً پروتئین های گیاهی عدس، سویا، نان، گندم، غلات، حبوبات، مغزها یا گردو و بادام) ویتامین B (گوشت و حبوبات) ویتامین C (مرکبات، توت فرنگی، تمشک، آناناس، گل کلم و گوجه فرنگی و.....) بیشتر استفاده کنید (2) از مواد غذایی مفید مثل روغن ماهی، تخمه آفتابگردان، دانه کدو، چای سبز که در رقیق کردن خون موثر هستند بیشتر استفاده نمایید (3) از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت، لبنیات پرچربی، کره، سرشیر و نارگیل خودداری نمایید.	
	دارو (1) داروهای خود را دقیقاً طبق دستور مصرف نمایید و آزمایشات الزم را بطور منظم انجام دهید. (2) در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پرچرب و سرشار از ویتامین K (کلم، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی، جگر) را محدود نمایید. همچنین از مصرف داروهای بدون نسخه پزشک خودداری کنید. (3) مصرف وارفارین در بارداری به علت اثر سو آن بر جنین ممنوع است	
	(1) به منظور جلوگیری از کنده شدن لخته 5 تا 7 روز در بستر استراحت کنید. همچنین پاها را بطور دوره ای بالاتر از سطح قلب قرار دهید و جهت کاهش درد و ناراحتی از مسکن و کمپرس گرم و مرطوب روی اندام استفاده کنید (2) پس از فروکش کردن علائم التهاب، به تدریج حرکات فعال و غیر فعال را به صورت خم و راست کردن و چرخاندن با چندین بار در هر ساعت انجام دهید. که این عمل باعث بهبود گردش خون پای شما می شود (3) هنگام شروع حرکات از جوراب های الاستیک بلند استفاده کنید. بدین شکل که بدون تا خوردگی و چروکیدگی پوشیده شود. هنگام خواب جوراب یا باند را در بیاورید و قبل از برخاستن از بستر آن را بپوشید و جوراب ها را حداقل دوبار در روز برای مدت کوتاهی از پا خارج کنید. (4) به انجام ورزشهای تنفسی عمیق (باعث افزایش فشار منفی در قفسه سینه می شود و به تخلیه وریدهای بزرگ کمک می کند. (5) از نشستن و ایستادن به مدت طولانی خودداری کند. (6) وزن ایده آل را به دست بیاورد و حفظ کند	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیتهای و روشهای پیشگیرانه)
	برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش به بخش بستری مراجعه نمایید0	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
	علائم تنگی نفس شدید، درد قفسه سینه، سرفه و دفع خلط خونی، درد پا، ادم، تغییرات پوست به صورت پوسته شدن را بلافاصله گزارش نمایید	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
	شماره تماس بیمارستان: 02335225120/لی 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	