



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع) بجنورد  
فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص

شماره پرونده: Unit  
Number:

کد محتوا: ۱۵۰

|                          |                              |                |                                     |
|--------------------------|------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| نام خانوادگی:<br>Family: | نام: Name                    | بخش:<br>Ward:  | پزشک معالج:<br>Attending Physician: |
| نام پدر:<br>Fathers      | تاریخ تولد:<br>Data of Birth | اتاق:<br>Room: | تاریخ پذیرش:<br>Date of Admission:  |
| نام:<br>Name:            | :                            | تخت:<br>Bed:   |                                     |

آموزش پزشک / پرستار

### مراقبت های DVT بعد از ترخیص در منزل

- تا رفع تمام علائم التهاب لازم است استراحت کنید در هنگام استراحت حرکت دادن عضلات پا، خم کردن مچ و تکان دادن انگشتان پا را تبدیل به عادت کنید .
- در صورت امکان روزانه پیاده روی های 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 صورت مسافرت طولانی ، هر ۲ ساعت یکبار قدم بزنید و تغییر وضعیت دهید .
- از قرار دادن پوست پا در معرض گرما و سرمای شدید اجتناب کنید.
- پوست از نظر خشکی و زخم بررسی کنید و در صورت زخم به پزشک اطلاع دهید .
- از خاراندن و ماساژ بی مورد پوست اجتناب کنید ،
- هر روز پاها را با آب و صابون شستشو داده و خشک کنید .

### مصرف دارو:

- حتماً دارو را هر روز سر ساعت معین مصرف نمایید . بدون اجازه پزشک دارو را خود سرانه قطع نکنید .
- در صورت تجویز وارفارین آزمایش پی تی ای ان ار را به موقع و در زمان های تعیین شده توسط پزشک ، انجام دهید و نتیجه را به وی اطلاع دهید ( در صورت تجویز وارفارین بروشور مراقبت های ان را از پرستار یا سایت بیمارستان بگیرید )
- به دلیل اثر برخی داروها در انعقاد خون از مصرف داروهایی نظیر ویتامین ها ، آسپرین ، استامینوفن ، پروفن ، دیکلوفناک و ناپروکسن همزمان با وارفارین خودداری کنید .

### توصیه های لازم جهت آزمایشات معوقه :

### زمان و مکان مراجعه به پزشک:

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

مهر و امضاء پرستار

مهر و امضاء پزشک

کد رهگیری دارو:

- نباید لباس های تنگ که جریان خون را در پاها کند می کند، بپوشید .
- در هنگام استراحت پاها را به صورت دوره ای بالاتر از سطح قلب قرار دهید .
- باید قبل از اینکه به سفر طولانی مدت بروید ، با پزشک خود مشورت کنید.
- نباید در زمان نشستن و یا دراز کشیدن ، پاهای خود را روی هم بگذارید .
- پس از شروع حرکت از جوراب های الاستیک فشاری استفاده کنید. در هنگام شب جوراب ها را خارج کرده و پوست پا را کاملاً بررسی کنید.
- در صورت داشتن وزن بالا وزن خود را کاهش دهید .
- در صورت مصرف دخانیات ( سیگار و قلیان ) آن را ترک کنید. زیرا اثر داروها را کاهش می دهد.
- در صورت مصرف وارفارین نباید ، در ورزشهایی که احتمال خطر ضربه وجود دارد شرکت کنید چرا که شما در معرض خونریزی ناشی از ضربه هستید .
- در صورت نیاز به اقدام دندانپزشکی یا عمل جراحی به پزشک خود یاد آوری کنید که قرص وارفارین مصرف می کنید
- به جای تیغ از ماشین ریش تراش استفاده کنید .
- در صورت مصرف آکسایین (ریواروکسابان ) بهتر است بعد از غذا دارو را مصرف کنید
- داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخصی 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 .

### **رژیم غذایی :** از خوردن غذاهای چرب و پر نمک خودداری کرده ، مایعات زیاد مصرف کنید .

از مصرف بیش از حد ملین ها ( 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.

### **علائم هشدار دهنده که در صورت وقوع لازم است سریعاً مراجعه شود.**

- 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 و زخم ها را گزارش کنید . به دلیل اینکه خونریزی عارضه داروهای ضد انعقاد است باید مرتب طبق برنامه زمانبندی شده توسط پزشک ، جهت انجام تست های انعقادی مراجعه کنید .
- در صورت بروز تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرفه و خلط خونی و در بروز درد پا علی رغم درمان، ورم، تغییرات پوست به صورت ورقه ورقه شدن، لک های پوستی قهوه ای و علائم جدید و غیر قابل توجهی بلافاصله به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید

پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ خانم ریحانی : ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳  
شماره تلفن های دیارتمان قلب :

\*بخش قلب : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۵۸ \* بخش CCU : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۵۲ \* ای سی یو قلب : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۶۶

\* نوبت دهی تلفنی درمانگاه قلب : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۱۸۸

جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید : ۱- بیمارستان امام حسن بجنورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳-آموزش به بیمار ( سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نمایید ) ۴-مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید.

### **خوب است بدانیم:**

کد ۷۲۴ : ازدست رفتن زمان برابر است با یک عمر ناتوانی . در صورت بروز علائم حمله مغزی مانند بی حرکتی یکطرفه اندامها ( دست و پا ) ، گفتار نامفهوم یا لکنت ، افتادگی یک طرفه صورت با رساندن سریع بیمار (کمتر از ۳ ساعت ) به تنها مرکز کد ۷۲۴ استان بیمارستان امام حسن باعث بهبود سریع و کاهش ناتوانی در بیماران شود.