

لخته خون در سیاهرگ های عمقی

آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- در صورت داشتن وزن بالا، وزن خود را کاهش دهید. از خوردن غذاهای چرب و پر نمک خودداری کرده و مایعات زیاد مصرف کنید.
- در طول درمان از مصرف غذاهای حاوی ویتامین کا (k)، مانند خانواده کلم، پیاز، ماهی و مارچوبه خودداری کنید.
- پس از شروع حرکت از جوراب های الاستیک فشاری استفاده کنید. در هنگام شب آن را خارج کرده و پوست پا را کاملا بررسی کنید.
- از جوراب های کشی مناسب یا بانداژهای کشی استفاده کنید ولی از بند جوراب کشباف بلند استفاده نکنید.
- 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 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 صورتی که مسافرت طولانی انجام می دهید، 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 شود و در صورت زخم به پزشک اطلاع داده شود و از خاراندن و ماساژ بی مورد پوست اجتناب کنید.
- هر روز پاها با آب و صابون شستشو داده و خشک کنید. از استرس (فشار روانی) و ناراحتی اجتناب کنید.
- از هیجانات شدید و محیط های پراسترس پرهیز کنید. در صورت مصرف دخانیات (سیگار و قلیان) آن را ترک کنید. (زیرا اثر داروها را کاهش می دهد)
- ممکن است پزشک معالج، داروهای حل کننده لخته تجویز کند که به طور فعال، لخته ها را حل می کنند.
- داروهای ضد انعقاد را هر روز در زمان مشخصی (مثلا بین ۸ تا ۹ صبح) مصرف کنید (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 می کنند .
- در صورتی که وارفارین مصرف می کنید از خوردن غذاهای حاوی ویتامین k (سبزیجات برگ سبز تیره مثل اسفناج و کاهو) خودداری کنید.
- در صورتیکه اخیرا تحت درمان قرار گرفته اید ، پاهای خود را ماساژ ندهید چون باعث سست شدن لخته می شود.
- 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 کا (K) و 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 می شود حفظ کنید.
- آقایان از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنند (به جهت مصرف داروهای رقیق کننده خون و احتمال ایجاد زخم و عوارض آن).
- به دلیل اینکه خونریزی عارضه داروهای ضد انعقاد است باید مرتب طبق برنامه زمان بندی شده توسط پزشک، جهت انجام تست های زمان انعقاد به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- بروز علائمی 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
- در صورت بروز تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرفه و خلط خونی و در صورت بروز درد پا علی رغم درمان، ادم، تغییرات پوست به صورت ورقه ورقه شدن، پیگمانتاسیون قهوه ای و علائم جدید و غیر قابل توجه
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی