



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران آمبولی ریوی (Pulmonary Embolism)

علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

تنگی نفس ناگهانی یا شدید ☹️ سرفه خونی یا خلط قهوه‌ای/خونی 🩸 سرگیجه، ضعف یا غش کردن ⚠️ 🧠

تورم و درد ساق یا (علائم ترومبوز وریدی) 🦵

علائم اورژانسی: رنگ پریدگی، افت فشار، افزایش ضربان قلب

اقدام: در صورت بروز هر یک از علائم فوق، فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

داروها و مدیریت آنها

داروهای ضدانعقاد (Anticoagulants): وارفارین، هپارین، ریواروکسابان، آپیکسابان 📌

ثبت دقیق دوز، زمان مصرف و تداخل دارویی ⌚

پیگیری آزمایش INR در بیماران مصرف‌کننده وارفارین 📊

تداخل دارو و غذا: سبزیجات سبز برگ، ویتامین K ⚠️

علائم خونریزی یا کبودی شدید: گزارش فوری به پزشک 🩸

مراقبت از پا و جلوگیری از ترومبوز

بالا نگه داشتن پاها هنگام استراحت 🦵

پیاپی روی سبک و حرکات پاها برای جلوگیری از لخته شدن ⚡

اجتناب از نشستن طولانی یا پاهای ضربداری

بررسی روزانه ساق پا: تورم، قرمزی، درد

تنفس و فعالیت بدنی

تمرینات تنفسی عمیق و سرفه کنترل شده 🧘

فعالیت سبک: قدم زدن کوتاه و آهسته 🚶

اجتناب از فعالیت شدید یا ورزش‌های سنگین تا تایید پزشک

پوزیشن نیمه‌نشسته هنگام استراحت 🛏

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



تغذیه و مایعات

- * رژیم غذایی متعادل و کم نمک
- * ثابت وعده‌ها و حجم مایعات روزانه
- حفظ هیدراتاسیون مناسب: آب و نوشیدنی‌های سالم
- کنترل ویتامین K در بیماران مصرف‌کننده وارفارین

زخم، پانسمان و مراقبت پوست

- * بررسی محل تزریق یا محل عمل جراحی (اگر وجود دارد)
- * جلوگیری از فشار یا ضربه روی پوست و وریدها
- گزارش هر گونه خونریزی، کبودی یا ترشح غیرطبیعی

حمام و مراقبت شخصی

- * اجتناب از تغییر دمای ناگهانی
- * خشک کردن کامل پوست و مراقبت از زخم‌ها
- حمام کوتاه و با آب ولرم
- شستشوی دست‌ها و بهداشت شخصی

حمایت روانی و اجتماعی

- * کاهش استرس و اضطراب
- * حضور خانواده و مراقب
- * یادداشت روزانه علائم، تورم، درد و میزان فعالیت
- گروه‌های حمایتی و مشاوره پزشکی

پیگیری و مراجعات پزشکی

- ویزیت منظم پزشک و پیگیری آزمایش‌های خون و INR
- ارزیابی عملکرد قلب و ریه در جلسات پیگیری
- مراجعه فوری در صورت تنگی نفس شدید، درد قفسه سینه یا خونریزی

چک‌لیست روزانه بیماران آمبولی ریوی

- ✓ ثبت علائم: تنگی نفس، درد قفسه سینه، تورم ساق پا
- ✓ مصرف داروها طبق برنامه
- ✓ تمرینات تنفسی و فعالیت سبک
- ✓ تغذیه و مایعات کافی
- ✓ استراحت و پوزیشن صحیح
- ✓ حمام و مراقبت شخصی
- ✓ بررسی زخم، کبودی و محل تزریق
- ✓ پیگیری نتایج آزمایش
- و مراجعات پزشکی

کد آموزش: PDC-IM-05



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد