



کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران ترومبوز وریدی (DVT)

علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

- تورم ناگهانی و درد ساق یا ران * قرمزی یا گرمی پوست ساق پا ● خارش یا کبودی غیر طبیعی ● تنگی نفس، درد قفسه سینه یا سرفه خونی ☹️ → ممکن است علامت آمبولی ریوی باشد
- علائم اورژانسی: سرگیجه، غش کردن، رنگ پریدگی یا افزایش ضربان قلب ⚠️
- اقدام: در صورت مشاهده هر یک از علائم فوق، فوراً با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید.

داروها و مدیریت آنها

- داروهای ضد انعقاد (Anticoagulants): وارفارین، هپارین، ریواروکسابان، آپیکسابان ●
- ثبت دقیق دوز، زمان مصرف و تداخل دارویی ⌚ پیگیری آزمایش INR در بیماران مصرف کننده وارفارین ●
- گزارش خونریزی یا کبودی غیر معمول فوراً به پزشک ● تداخل دارویی و غذایی: سبزیجات سبز برگ، مکملها ⚠️

مراقبت از پا و پیشگیری از لخته

- بالا نگه داشتن پاها هنگام استراحت 🛌 پیاده روی سبک و حرکات پا برای جلوگیری از لخته شدن ⚡
- * اجتناب از نشستن طولانی یا پاهای ضربداری * بررسی روزانه ساق پا برای تورم، درد یا قرمزی
- استفاده از جوراب فشاری (Compression Stockings) طبق دستور پزشک 🧦

فعالیت بدنی و پوزیشن

- فعالیت سبک روزانه 🚶
- اجتناب از ورزش شدید یا بلند کردن اجسام سنگین
- پوزیشن مناسب هنگام استراحت: نیمه نشسته یا با پاهای بالاتر از سطح قلب 🛌
- برگشت تدریجی به کار یا فعالیت روزمره بعد از تایید پزشک

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



زخم، پانسمان و مراقبت پوست

بررسی محل تزریق یا هر زخم مرتبط با داروهای ضد انعقاد

جلوگیری از ضربه یا فشار روی پوست و وریدها

گزارش کبودی، خونریزی یا ترشح غیرطبیعی

تغذیه و مایعات

هیدراتاسیون کافی: آب و نوشیدنی سالم

رژیم غذایی متعادل

کنترل ویتامین K در بیماران مصرف کننده وارفارین

ثابت و وعده‌ها و حجم مایعات روزانه

حمام و مراقبت شخصی

حمام کوتاه و با آب ولرم * اجتناب از تغییر دمای ناگهانی

شستشوی دست‌ها و مراقبت از پوست و ناخن‌ها

خشک کردن کامل پوست

پیگیری و مراجعات پزشکی

ویزیت منظم پزشک و پیگیری آزمایش‌های خون و INR

ارزیابی وضعیت وریدها و عملکرد پا

مراجعه فوری در صورت تنگی نفس، درد قفسه سینه، خونریزی شدید یا تورم ناگهانی ساق

چک لیست روزانه بیماران ترومبوز وریدی

✓ ثبت علائم: تورم، درد، قرمزی ساق پا ✓ استراحت و پوزیشن صحیح

✓ مصرف داروها طبق برنامه ✓ بررسی زخم یا کبودی

✓ فعالیت سبک و پیاده روی

✓ استفاده از جوراب فشاری

✓ تغذیه و هیدراتاسیون مناسب

✓ پیگیری نتایج آزمایش و مراجعات پزشکی

کد آموزش: PDC-IM-15



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد