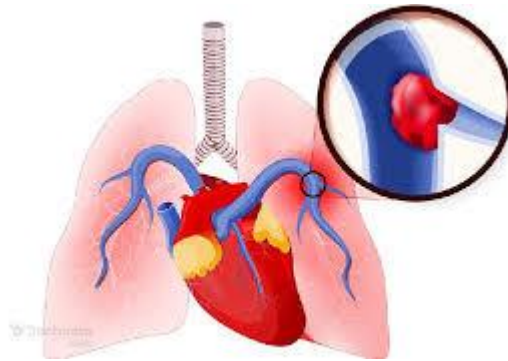


بیمارستان امام حسین (ع) بیجار
کارت خودمراقبتی پس از ترخیص
آمبولی ریه



♦ رژیم غذایی و تغذیه

در طول درمان از مصرف غذاهای حاوی ویتامین (K مثل خانواده کلم، پیاز، ماهی، مارچوبه به مقدار زیاد) استفاده نکنید.

♦ فعالیت

از استراحت طولانی مدت در بستر خودداری کنید.

در طی سفر هر 1-2 ساعت مدتی ایستاده و راه بروید.

♦ مراقبت

جهت جلوگیری از جمع شدن ریه، سرفه کنید و تمرینات تنفسی (تنفس عمیق) انجام دهید.

برای جلوگیری از بروز مجدد بیماری از استراحت طولانی مدت در بستر در طی بیماری خودداری کنید.

در طی دوره نقاهت از جوراب کشی استفاده کنید (چه در هنگام استراحت در بستر و چه در هنگام برخاستن از بستر)

از نشستن به حالتی که ساقها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازید، خودداری کنید.

از پوشیدن لباسهای تنگ پرهیز کنید.

به دلیل اینکه خونریزی عارضه داروهای ضد انعقاد است باید مرتب طبق برنامه زمانبندی شده توسط پزشک، جهت انجام تستهای زمان انعقاد به پزشک مراجعه 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 میشود حفظ کنید.

مصرف سیگار را قطع کنید زیرا اثرات داروها را کاهش میدهد (به خصوص در خانمهای 35 سال به بالا که قرص ضد بارداری مصرف میکنند).

آقایان از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنند (به جهت مصرف داروهای رقیق کننده خون و احتمال ایجاد زخم و عوارض آن)

پاها را به اندازه 30 درجه یا تا جایی که امکان دارد بدون خم کردن زانو جهت جلوگیری از رکود خون بالا قرار دهید و با پاهای آویزان یا جمع شده نایستید و ننشینید.

از جراحیهای غیرضروری اجتناب کنید، در صورت امکان از پزشک خود بخواهید از روشهای دیگری غیر از جراحی استفاده کند.
دستبند یا کارت مشخصات که مصرف داروهای ضدانعقاد در آن ثبت شده باشد همراه داشته باشید.

❖ دارو

داروهای ضد انعقادی در جهت حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد دوباره آن به صورت خوراکی داده به شما خواهد شد.
در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد از داروهای آسپرین، ویتامین K، داروهای مسهل استفاده نکنید و از تزریق عضلانی و زیر جلدی خودداری کنید.
از مصرف بیش از حد ملینها (خوراکی و یا دارویی) اجتناب کنید زیرا جذب ویتامین K را تحت تاثیر قرار میدهد.

❖ زمان مراجعه بعدی

در صورت وجود درد قفسه سینه، طپش قلب، تنفس تند، سرفه، مدفوع سیاه و قیری رنگ، استفراغ و سردرد
مرتب طبق برنامه زمانبندی شده، جهت انجام آزمایش های تستهای انعقادی مراجعه کنید.

منبع: برونر سوارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068