



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص DVT (ترومبوز سیاهرگ عمقی)

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص ترومبوز سیاهرگ عمقی	تاریخ و ساعت پذیرش	پزشک معالج	تاریخ ترخیص

بیماری زمینه ای : ندارد بیماری قلبی عروقی دیابت سرطان کلیوی سایر

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک

تاریخ و ساعت	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پزشک

رژیم غذایی :

مکان و زمان مراجعه بعدی:

مراقبت های لازم و وضعیت حرکتی در منزل :

آموزشهای زمان ترخیص توسط پرستار

داروهای مصرفی در منزل	تاریخ و ساعت	نام دارو	زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پرستار

مراقبت های پرستاری لازم در منزل

مهر و امضاء پرستار	<p>توصیه می شود که اندام مبتلا بالاتر از سطح قلب قرار گیرد . سعی کنید محیطی بدون استرس و آرام جهت استراحت فراهم کنید . استفاده از کمپرس گرم و مرطوب روی اندام مبتلا مفید است . استفاده از باندها و جوراب های الاستیک جهت جلوگیری از توقف خون در اندام افراد مستعد توصیه می شود . دقت کنید که جوراب ها بدون تا خوردگی و چروکیدگی پوشیده شده و بطور متناوب باز و بسته شوند . به این صورت که هنگام خواب جوراب را در آورده و قبل از برخاستن از خواب مجدداً آن را بپوشید . جهت جلوگیری از زخم و عفونت در پاها توصیه می شود که روزانه پاهای خود را با آب گرم و صابون ملایم شسته و به آرامی خشک کنید . از مالش و فشار شدید به ناحیه پا خودداری کنید . از پوشیدن لباسهای تنگ ، کمربند و کش جوراب که ممکن است جریان خون را کاهش دهد خودداری کنید . در صورت نیاز به ریش تراش ، از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنید . از انجام تزریقات عضلانی و زیر جلدی تا حد امکان اجتناب کنید .</p>
--------------------	--

علائم هشدار دهنده : در صورت داشتن هر یک از این علائم سریع به پزشک معالج یا مرکز درمانی مراجعه نمایید :

در صورت وجود هر گونه درد ، تورم ، قرمزی ، گرمی یا حساسیت اندام مبتلا در لمس و یا کبودی روی پوست ، تب و لرز ، خستگی ، زخم گلو و یا تهوع و استفراغ هر چه سریع تر به پزشک معالج مراجعه نمایید .

<p>فعالیت</p> <p>توصیه می شود از ایستادن و نشستن طولانی خودداری کنید .</p> <p>انجام تمرینات ورزشی سبک در صورت استراحت در تخت از قبیل خم کردن کف پا به عقب توصیه می شود .</p>	
<p>تغذیه</p> <p>به منظور بهبود و یکپارچگی پوست و حفظ تون عضلات و عروق از مواد غذایی سرشار از پروتئین و ترجیحا " پروتئین های گیاهی مانند عدس ، سویا ، نان گندم ، غلات و حبوبات ، مغزها مانند گردو و بادام و ... استفاده کنید .</p> <p>از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک ، گوشت ، لبنیات پر چربی ، کره ، سرشیر و نارگیل خودداری کنید .</p> <p>بر مصرف مرکبات و ویتامین ث تاکید می شود .</p> <p>مواد غذایی مانند روغن ماهی ، دانه آفتاب گردان ، کنجد و چای سبز در رقیق کردن خون موثر هستند .</p>	
<p>آموزشهای زمان ترخیص توسط پرسنل پاراکلینیک (فیزیوتراپ/کارشناس تغذیه و ...)</p>	
<p>مهر و امضاء آموزش دهنده</p>	
<p>بیماران محترم ، در صورت بروز علائم ذیل در اسرع وقت با واحد کنترل عفونت تماس بگیرید و یا به پزشک معالج خود مراجعه کنید .</p>	
<p>تلفن واحد کنترل عفونت</p> <p>داخلی ۲۸۳</p>	<p>علائم عفونت ادراری (۲۴-۴۸): سوزش ادرار ، تکرر ادرار ، وجود خون در ادرار ، درد ناحیه پهلوها یا ناحیه بالای لگنی ، ضعف و بی حالی ، تب و لرز</p> <p>علائم عفونت زخم محل جراحی: قرمزی ، تورم ، گرمی ، درد ، ترشح ، باز شدن بعضی از بخیه ها ، تب و لرز</p> <p>علائم عفونت تنفسی: تب و لرز ، تعریق ، سرفه خشک و خلط دار ، وجود خلط خونی ، تنگی نفس بسته به شدت بیماری</p>
<p>تلفن تماس</p> <p>داخلی ۳۰۴</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه آزمایشگاه:</p>
<p>تلفن تماس</p> <p>داخلی ۲۷۸</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه پاتولوژی:</p>
<p>مکان و زمان مراجعه بعدی به پزشک :</p>	
<p>نام و امضاء آموزش گیرنده :</p>	<p>نام ، مهر و امضای آموزش دهنده :</p>

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایتهای ذیل مراجعه نمایید

<http://ceel.sum.il.ir>

۱- آموزش به بیمار (تلفن داخلی : ۲۳۹)

<http://WWW.ir.diabetes.society.com>

۲- انجمن دیابت ایران :

<http://WWW.irankf.org>

۳- انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی :

<http://WWW.shiremadar.com>

۴- ترویج تغذیه با شیر مادر :

<http://WWW.iranms.i r>

۵- انجمن مولتیپل اسکلوزیس ایران (انجمن ام اس) :

<http://shohada.lums.ac.ir>

۶- تلفن و سایت بیمارستان : ۶۶۳۳۲۳۶۴۰۱-۷

این فرم در دو نسخه تهیه و یک نسخه از آن تحویل بیمار و نسخه دوم در پرونده بیمار بایگانی شود .