



❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ طبق دستور پزشک، بعلت شرایط حاد نباید هیچ ماده خوراکی را از طریق دهان مصرف کنید. تزریق وریدی مایعات، نیاز تغذیه ای شما را برآورده می کند.
- ✓ در صورت برطرف شدن علائم حاد، طبق دستور پزشک رژیم غذایی برای شما شروع می شود.
- ✓ حداقل ۸ لیوان آب در روز بنوشید.

❖ فعالیت

- ✓ تا هنگام برطرف شدن علائم التهابی ناشی از لخته شدن خون استراحت مطلق در تخت را رعایت کنید و در طی استراحت در بستر اندامهای تحتانی را به طور مکرر حرکت دهید تا به حرکت و جریان خون کمک کنید.

❖ مراقبت

- ✓ جهت تسهیل تنفس، سر تخت را بالا برده و به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمائید.
- ✓ جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس، اکسیژن برای شما کار گذاشته شده است. در صورت بروز و یا تغییر علائم پرستار را مطلع نموده و از ایجاد تغییر در روند اکسیژن رسانی خودداری نمائید.
- ✓ سعی کنید سرفه کنید و تنفس عمیق داشته باشید.
- ✓ در حالت نشسته استراحت کنید و در هنگام تنفس خود را بوسیله چند بالش بالا بیاورید و همچنین زیر پای خود، یک بالش بگذارید.
- ✓ از بانداژ الاستیک (جواب مخصوص) استفاده کنید و طبق دستور پزشک هر ۳ ساعت ۲۰ دقیقه بانداژ را باز نمائید.
- ✓ از نشستن به حالتی که ساقها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازد خودداری کنید.
- ✓ هنگام نشستن طولانی مدت طوری بنشینید که پاها بالاتر از رانها قرار گیرند.
- ✓ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری سرم و رابطها خودداری کنید.
- ✓ از مسواک نرم استفاده کنید (مصرف داروهای ضد انعقادی آسیب به لثه ها، خونریزی و عوارض عفونت و... را در پی خواهد داشت).
- ✓ ممکن است جهت دفع ادرار سونداژ شوید، از کشیدگی و قرار دادن کیسه ادراری در سطح بدن جهت پیشگیری از عفونت ادراری خودداری نمائید.
- ✓ جهت اندازه گیری سطح داروهای ضد انعقادی در خون و فاکتورهای انعقادی به طور مکرر از شما آزمایشات انعقادی گرفته خواهد شد.
- ✓ برای کنترل دقیق وضعیت شما ممکن است از تجهیزات الکترونیکی که به وسیله سیم و رابط به شما متصل می شود استفاده گردد لذا از دستکاری و جدا نمودن آنها از خود اجتناب نمائید.
- ✓ بیمار را به بیان احساسات و نگرانی هایش تشویق کنید.
- ✓ در صورت بروز درد در عضله ساق (پا) به صورتی که وقتی انگشت شصت پا را به سمت عقب می کشید درد عضله ساق پاتشدید شود، تورم قسمت پایین پا، تورم قوزک پا، افزایش رنگدانه، زخم شدن سریعاً به پزشک اطلاع دهید.

- ✓ در صورت بروز تنگی نفس، افزایش تعداد تنفس، درد قفسه سینه (به خصوص در هنگام تنفس عمیق)، سرفه و خروج خون، سرفه خشک آزار دهنده (در صورت مشکل زمینه ای قلبی - ریوی)، تپش قلب و خستگی به پزشک گزارش دهید.
- ✓ فشردگی قفسه سینه، خونریزی از لثه، خونریزی از بینی، خونریزی از هموروئید، دفع مدفوع سیاه و قیری رنگ راسریعاً به پزشک خود گزارش دهید.

❖ دارو

- ✓ داروهای ضد انعقادی در جهت حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد دوباره آن به شما به صورت خوراکی و یا تزریقی داده خواهد شد.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار

حین ترخیص آمبولی ریه



شماره تماس واحد ارتقای سلامت : ۰۲۳۳۱۸۱۹۸۲۷

❖ 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 ۱-۲ 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 می شود حفظ کنید.
- ✓ مصرف سیگار را قطع کنید زیرا اثرات داروها را کاهش می دهد (به خصوص در خانمهای ۳۵ سال به بالا که قرص ضد بارداری مصرف می کنند).

- ✓ آقایان از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنند(به جهت مصرف داروهای رقیق کننده خون و احتمال ایجاد زخم و عوارض آن)
- ✓ پاهای را به اندازه ۳۰ درجه یا تا جایی که امکان دارد بدون خم کردن زانو جهت جلوگیری از رکود خون بالا قرار دهید و پاهای آویزان یا جمع شده نایستید و ننشینید.
- ✓ از جراحی‌های غیر ضروری اجتناب کنید، در صورت امکان از پزشک خود بخواهید از روش‌های دیگری غیر از جراحی استفاده کند.
- ✓ دستبند یا کارت مشخصات که مصرف داروهای ضد انعقاد 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 تست‌های انعقادی