

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

### مراقبت در منزل :

- ❖ در طی سفر هر ۲-۱ ساعت مدتی ایستاده و راه بروید.
  - ❖ 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.
  - ❖ در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد کبودی و خونریزی باشید و خود را در مقابل سقوط بر روی اشیایی که باعث کبودی و خونریزی می شود حفظ کنید.
  - ❖ به دلیل اینکه خونریزی، عارضه داروهای ضد انعقاد است باید مرتب طبق برنامه زمانبندی شده توسط پزشک، جهت انجام تستهای زمان انعقاد مراجعه کنید.
  - ❖ مصرف سیگار را قطع کنید.
  - ❖ 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 ۳۰ 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 جراحی های غیر ضروری اجتناب کنید، در صورت امکان از پزشک خود بخواهید از روش های دیگری غیر از جراحی استفاده کند.
  - ❖ داروهای ضد انعقادی در جهت حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد دوباره آن به شما به صورت خوراکی داده 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.
  - ❖ دستبند یا کارت مشخصات که مصرف داروهای ضدانعقاد در آن ثبت شده باشد همراه داشته باشید.
  - ❖ از مصرف بیش از حد ملین ها (خوراکی و یا دارویی) اجتناب کنید زیرا جذب ویتامین K را تحت تاثیر قرار می دهد.
  - ❖ در طول درمان از مصرف غذاهای حاوی ویتامین K (مانند خانواده کلم، پیاز، ماهی، مارچوبه) استفاده نکنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- ❖ در صورت وجود درد قفسه سینه، طپش قلب، تنفس تند، سرفه، مدفوع سیاه و قیری رنگ، استفراغ و سردرد
  - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی