

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

واریس پا

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تاریخ پذیرش:
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 : - برای حجیم کردن مدفوع و پیشگیری از یبوست از غلات، نان سبوس دار نظیر آلو، انجیر، زرشک و ... استفاده کنید. - همراه با افزایش دریافت فیبر در رژیم غذایی، حداقل به میزان 6 لیوان در روز آب مصرف کنید. - مرکبات به ویژه پرتقال و گریپ فروت همچنین شاتوت، توت فرنگی، فلفل دلمه و انواع سبزیجات که دارای برگ سبز (تامین کننده ویتامین ث) هستند، بیشتر مصرف کنید. - مغزها دانه ها و ماهی های روغنی حاوی اسیدهای چرب ضروری موجب استحکام دیواره وریدها می شود. - از مصرف کره، روغن ها، کیک، شیرینی، شکلات و بیسکویت خودداری کنید. - زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید و سعی کنید از افراد دیگری برای انجام وظایف روزانه خود کمک بگیرید. - از پزشک خود درباره داروهای مورد نیاز برای تسکین درد و چگونگی مراقبت از خود در طی دوران بهبودی سوال کنید. - پاهای مبتلا را بالاتر از سطح قلب قرار دهید تا متورم نشود. - در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید. - مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - تب بیشتر از 37/8 درجه سانتی گراد - درد زیادی - ترشحات زخم یا خونریزی - کوتاه شدن نفس ها - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		