



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

واریس پا

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد:	اتاق:	
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تخت:	
	تشخیص (علت بستری):	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