



مراقبت در منزل از بیماران آمبولی ریوی

دانستن این که چه کارها و اقداماتی برای بهبودی از بیماری و حفظ سلامتی شما لازم است اهمیت زیادی دارد.

تغذیه

- در مورد رژیم غذایی بعد از آمبولی ریه توصیه خاصی وجود ندارد و شما می توانید از انواع غذاهای سالم و مقوی استفاده نمایید. داشتن تغذیه سالم و پرهیز از مصرف نمک و چربی زیاد در مواد غذایی برای حفظ سلامتی شما و بهبودی هر چه زودتر از بیماری، ضروری است.
- در مورد افرادی که پس از ترخیص برای آنها داروی وارفارین تجویز شده است، لازم است با توجه به تداخلات دارویی از مصرف بیش از حد سبزی های برگدار مانند کاهو، کلم، اسفناج و جعفری و سبزی های مشابه خودداری نمایند. البته مصرف معقول و روزانه این موارد در غذا بلامانع است و مصرف یکباره و بیش از حد آنها قدغن است.
- در مورد بیمارانی که برای آنها ریواروکسaban یا سایر داروهای آنتی کواگولانت جدید تجویز شده است، لازم است که حتما دارو را حین یا بعد از غذا خوردن و با شکم پر مصرف نمایند. مصرف این داروها با شکم خالی، موجب کاهش واضح اثر دارو می شود.

فعالیت بدنی

- توصیه در مورد ورزش و فعالیت بدنی بستگی دارد به شدت بیماری و نوع عوارضی که آمبولی ریه ایجاد کرده است.
- بطور کلی در دو هفته اول بعد از بیماری انجام ورزش و حرکات بدنی شدید توصیه نمی شود. البته این به معنی استراحت مطلق نیست. استراحت مطلق و بی حرکتی می تواند زمینه ساز تشکیل لخته های خون جدید در پا و تکرار آمبولی ریه باشد و اصلا توصیه نمی شود. در دوره بعد از بیماری لازم است شما فعالیت بدنی منظم و روزانه خود را حفظ کرده و حتی برای دقایقی (مثلا نیم ساعت در روز) پیاده روی داشته باشید.
- در مورد ورزش برحسب نوع آن و شرایط بالینی شما پس از دو هفته، لازم است به توصیه های پزشک خود عمل نمایید.
- برقراری رابطه جنسی بعد از دو هفته از آمبولی ریه و پایدار بودن شرایط تنفسی و قلبی، بلامانع است.

برگشت به کار:

- ✓ معمولا افراد می توانند بعد از دو هفته از آمبولی ریه و پایدار بودن شرایط قلبی و ریوی به کار خود برگردند.



مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:23PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۶/۱

- ✓ اگر کار شما شرایط خاصی دارد و شما در حین کار با ماده خاصی در تماس هستید یا لازم است فعالیت بدنی بیش از حدی در کار خود داشته باشید، حتما قبل از آن با پزشک خود مشورت نمایید.
- ✓ اگر کار شما با وسایل و ابزارهای برنده است یا در حین کار مکررا ضربه های بدنی به شما وارد می شود، حتما با پزشک خود مشورت نمایید. به دلیل مصرف داروهای رقیق کننده خون این شرایط می تواند به خونریزی غیرقابل کنترل منجر شود.

داروها

- ✓ مصرف داروهای بعد از ترخیص بسیار مهم است. داروهای رقیق کننده خون داروهای بسیار حساسی هستند و لازم است شما دقیقا به همان اندازه ای که پزشک تجویز کرده است، از آنها مصرف نمایید.
- ✓ اگر به داروهای تجویز شده حساسیت پیدا کردید یا فکر کردید عارضه خاصی ایجاد می کنند، بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید و از قطع بدون اطلاع داروها اجتناب نمایید.
- ✓ مصرف داروهای دیگر می تواند با داروهای ضد انعقاد خون که شما استفاده می کنید، تداخل داشته باشد و موجب کاهش یا افزایش اثر آنها شود. ضمن پرهیز از مصرف داروهای دیگر لازم است سایر داروهای تجویز شده برای بیماری های دیگر را هم به پزشک خود اطلاع دهید.

پیشگیری از تکرار آمبولی ریوی ::

- ✓ از استراحت طولانی مدت در بستر در بیماری خودداری کنید. در دوره نقاهت از جوراب کشی استفاده کنید (چه در هنگام استراحت در بستر و چه در هنگام برخاستن از بستر)
- ✓ خودداری از کاربرد دخانیات، به ویژه در خانم های ۳۵ سال به بالا که قرص ضد بارداری مصرف می کنند.
- ✓ مصرف صحیح و به موقع داروها
- ✓ پس از جراحی هر چه سریعتر حرکت اندام های تحتانی و راه رفتن را شروع کنید
- ✓ در طی سفر هر ۱-۲ ساعت مدتی ایستاده و راه بروید

نام و نام خانوادگی بیمار:

تاریخ مراجعه بعدی:

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی و درمانی فوق تخصصی قلب سیدالشهدا