



وریدهای واریسی (واریس)

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

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

مراقبت در منزل:

- برای حجیم کردن مدفوع و پیشگیری از یبوست که عامل اصلی ایجاد واریس است از غلات، نان سبوس‌دار و ... استفاده کنید.
- همراه با افزایش دریافت فیبر در رژیم غذایی، حداقل به میزان ۶ لیوان در روز آب مصرف نمایید.
- سبزیجات دارای برگ سبز و انواع کلم به ویژه در طول دوران بارداری اهمیت دارد.
- مرکبات به ویژه پرتقال و گریپ فروت همچنین شاتوت، توت فرنگی، فلفل دلمه و انواع سبزیجات دارای برگ سبز تامین کننده ویتامین ث هستند. فقدان ویتامین ث در رژیم غذایی منجر به پارگی وریدهای کوچک و بدتر شدن واریس وریدها می‌شود.
- مغزها دانه‌ها و ماهی‌های روغنی حاوی اسیدهای چرب ضروری موجب استحکام دیواره وریدها می‌شود.
- از مصرف کره، روغن‌ها، کیک، شیرینی، شکلات و بیسکویت خودداری کنید.
- همراه با غذاهایی که به طور تجربی سبب بروز یبوست می‌شود از غذاهای ملین مانند آلو، انجیر و زرشک استفاده شود.
- یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم 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 دردتان 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 نمایید.
- به جای بالا رفتن از پله‌ها از آسانسور استفاده کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- تب بیشتر از ۳۷/۸ درجه سانتی‌گراد

- درد زیاد

- ترشحات زخم یا خونریزی

- کوتاه شدن نفس‌ها

- سایر علائم نگران کننده و اورژانسی