

❖ راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 123 آموزش بعد از ترخیص جراحی واریس پا

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ برای حجیم کردن مدفوع و پیشگیری از یبوست که عامل اصلی ایجاد واریس است از غلات، نان سبوس دار و ... استفاده کنید.
- ✓ همراه با افزایش دریافت فیبر در رژیم غذایی، حداقل به میزان 6 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 می شود.
- ✓ مغزها دانه ها و ماهی های روغنی حاوی اسید های چرب ضروری موجب استحکام دیواره وریدها می شود.
- ✓ از مصرف کره، روغن ها، کیک، شیرینی، شکلات و بیسکویت خودداری کنید.
- ✓ همراه با غذاهایی که به طور تجربی سبب بروز یبوست می شود 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

❖ مراقبت

- ✓ 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.

❖ دارو

- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک یک دوره کامل آن را در فواصل معین مصرف کنید .
- ✓ مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ تب بیشتر از 37/8 درجه سانتی گراد
- ✓ درد زیاد
- ✓ ترشحات زخم یا خونریزی
- ✓ تنگی نفس

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: بروئر- سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار