

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

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 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 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 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.
- جوراب های واریس را صبح پس از بیدار شدن و قبل از خارج شدن از بستر بپوشید و آن ها را در تمام طول روز نیز به پا داشته باشید. دقت کنید جوراب هایی که می پوشید در ناحیه بالایی ران یا ساق پا خیلی تنگ نباشند.
- برای از بین بردن رگ های واریسی از ماساژ دادن یا لرزاندن آن ها با دست خودداری کنید. این کار خطرناک است و باعث ایجاد آمبولی (لخته خون متحرک) در رگ ها می شود که می تواند حرکت کند و باعث سکت قلبی و یا سکت مغزی شود.
- در قسمتی از پا که واریس معمولاً رخ می دهد از یخ استفاده کنید و یا آن را گرم کنید تا عضلات و درد پاها آرام شوند.
- از ایستادن طولانی مدت اجتناب کنید. اگر شغل شما ایجاب می کند برای مدت طولانی سر پا بایستید وزن خود را به طور مرتب هر چند دقیقه یک بار از یک پا بروی پای دیگر بیاورید و حداقل هر نیم ساعت یک بار کمی قدم بزنید.
- اگر می توانید در حالت نشسته هم کار خود را انجام دهید، سعی کنید مدتی هم بنشینید.
- صندلی های بلندی وجود دارند که در برخی موارد می توانید به جای ایستاده کار کردن، از آنها برای انجام کار خود استفاده کنید.
- روی صندلی، صاف و راست بنشینید و پاهایتان را روی هم نیندازید.
- هرگز لباس های تنگ که نواحی کشاله ران، مچ دست و پاها را فشار می دهد نپوشید.
- لباس های کمی گشاد و نرم بپوشید. هم چنین کفش راحت، با پاشنه متوسط و اندازه پای خود بپوشید و از پوشیدن کفش های پاشنه بلند و تنگ و نامناسب خودداری کنید.
- در حال استراحت پاهای خود را بالا قرار دهید. برای جریان خون بهتر از روغن بادام استفاده کنید
- در رانندگی های طولانی مدت هر ۴۵ دقیقه بایستید و کمی راه بروید.
- وزن اضافی بدن در افراد چاق، فشار زیادی روی پاها و سیستم گردش خون بدن وارد می کند. لذا کاهش وزن اضافی بدن، خطر ابتلا به سیاهرگ های واریسی را در خیلی موارد کم می کند
- کشیدن سیگار خطرات زیادی برای سلامتی بدن دارد، ولی به یاد داشته باشید که بالا رفتن فشار خون در اثر مصرف سیگار، در ایجاد سیاهرگ های واریسی موثر است.

در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- تب بیشتر از ۳۷/۸ درجه سانتی گراد
- درد زیاد
- ترشحات زخم یا خونریزی
- کوتاه شدن نفس ها