

بیمار گرامی :

ما بسیار خوشحالیم که سلامتی نسبی خود را بازیافته ای و اکنون در شرایطی قرار دارید که می توانید از CCU و انشاءا... چند روز آینده از بیمارستان مرخص و به منزل خود بازگردید. در حال حاضر شما نیاز به اطلاعاتی دارید که به شما کمک می نماید در روزهای آینده مراقب سلامتی خود باشید و مراحل بازگشت به زندگی عادی را طی نمایید. با آرزوی روزهایی همراه با شادی و سلامتی برای شما توجه به نکات زیر جلب می نمایم. حدود ۶ تا ۸ هفته لازم است تا بهبودی شما حاصل آید. در طول این مدت و پس از آن نکات زیر را رعایت نمایید.

۱- همیشه قرص TNG زیرزبانی را به همراه داشته باشید. و از قراردادن این قرص در جیب خود به مدت طولانی خودداری کنید و قرص را در جای خشک و خنک و دور از نور در شیشه های تیره نگهداری نمایید. جهت مصرف حداکثر یک ماه این دارو را از داروخانه تهیه نمایید.

۲- محل نگهداری داروهای خود را به بستگان خود که با شما زندگی مینمایند، اطلاع دهید.

۳- از ریختن قرصهای مختلف در یک ظرف کنار هم اکیداً خودداری فرمایید.

۴- در صورت مصرف داروهای ضد فشار خون، قبل از مصرف فشار خون خود را کنترل نمایید. در صورت نداشتن دستگاه هفته ای یکبار به نزدیکترین واحد درمانی مراجعه کرده و فشار خون خود را کنترل نمایید و در صورت تغییرات به پزشک خود مراجعه نمایید.

۵- داروهای تجویز شده را حتماً سر ساعت مصرف کنید و دو روز قبل از اتمام داروها به پزشک خود مراجعه کنید.

۶- در صورت بروز درد قفسه صدری از قرص های زیرزبانی استفاده کنید و پس از ۵ دقیقه اگر درد بهبود نیافت از قرص دوم استفاده کنید. اگر سه بار به فاصله ۵ دقیقه، از قرص های زیر زبانی استفاده کردید و درد ادامه داشت، حتماً به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

۷- شما باید به صورت مداوم تحت نظر پزشک متخصص قلب خود باشید و پس از ترخیص از بیمارستان دو هفته بعد به درمانگاه مراجعه نموده و تاریخ های مراجعه بعدی به پزشک را حتماً از پزشک خود سؤال کنید.

۸- از پرخوری و عجله کردن در هنگام صرف غذا خودداری کنید و شبها غذای کم و سبک بخورید.

۹- وعده های غذایی خود را از ۳ وعده به ۵ وعده با حجم کمتر تغییر دهید.

۱۰- پس از صرف غذا ۳۰-۱۵ دقیقه استراحت کنید.

۱۱- از خوردن غذاهای سنگین و پرچرب و نفاخ که موجب حملات آئزین صدری می شود بپرهیزید.

۱۲- تا حد امکان از روغنهای مایع مانند روغن زیتون و آفتابگردان و همچنین بیشتر از گوشت سفید (مرغ و ماهی، و ترجیحاً بصورت آب پز استفاده نمایید.

۱۳- رژیم غذایی کم نمک و کم چربی داشته باشید و برای جلوگیری از یبوست، از غذاهای فیبر دار و سبزی جات و میوه جات استفاده فرمایید.

۱۴- در رژیم غذایی خود روزانه شیر را بگنجانید زیرا مصرف شیر در آخر شب قبل از خواب کمک می کند که خواب راحتی در طول شب داشته باشید.

۱۵- از افزایش وزن حتماً جلوگیری نمایید و با کمک پزشک معالج سعی در کاهش آن نمایید.

۱۶- از خوردن چای و قهوه پر رنگ بپرهیزید.

فعالیت و استراحت

⇒ سعی کنید شب را به موقع بخوابید و زیاد بی خوابی را بر خود تحمیل نکنید و در طول روز نیز ساعتی را به استراحت بپردازید.

⇒ روزانه در هوای آزاد و سالم و در سطح صاف (ترجیحاً پارک) قدم بزنید و با نظر پزشک روزانه به مدت آن بیفزایید.

⇒ فعالیت روزانه را سه روز پس از ترخیص و به تدریج شروع کنید.

⇒ برنامه پیاده روی را قبل از غذا یا ۳-۲ ساعت بعد از صرف غذا انجام دهید.

⇒ هنگام بالا رفتن از پله ها ابتدا از قرص های زیرزبانی استفاده کنید و کمی صبر کنید و سپس به حالت استراحت در هر پله و آهسته بالا بروید و در صورت هر گونه ناراحتی مثل تنگی نفس و درد در قفسه سینه فوراً بنشینید و از قرص های زیر زبانی استفاده کنید.

⇒ از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد جداً خودداری کنید.

⇒ حمام پس از سه روز از ترخیص به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه و با حضور یک نفر همراه انجام شود و از آب ولرم استفاده شده و محیط حمام را زیاد گرم نکنید و بر روی چهارپایه بنشینید.



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

آموزش به بیماران قلبی در حین ترخیص



تاریخ تدوین : بهار ۹۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

« تهیه و تنظیم : واحد آموزش »

Code : FH-Pam:9-100

با مشاهده هریک از علائم زیر حتماً به پزشک خود مراجعه نمایید :

کوتاه شدن تنفس، ریزش دل، احساس تپش قلب، احساس سردرد و سرگیجه ناگهانی ، درد سینه که به قرص های زیر زبانی بهبود نیابد .

⇒ حتی الامکان از توالت فرنگی یا توالت های مدل فرنگی سیار که در داروخانه ها موجود است ، خریداری و استفاده نمایید

⇒ برای حداقل ۴ هفته از تماس جنسی خودداری نمایید .

⇒ از کشیدن سیگار حتی ۱ عدد جداً خودداری کنید (مسلماً در زمان بستری شما مجبور به ترک سیگار شده اید پس همت کنید و از این به بعد به سمت این ماده مضر نروید .)

توجه : اگر کسانی به شما پیشنهاد شروع و استفاده از مواد مخدری مثل تریاک و ... را می نمایند و دلیل اینکار را پیشگیری از دردهای آنژین صدری ذکر می کنند ، باید بدانید که این پیشنهاد خیرخواهانه نیست و از نظر علمی به هیچ وجه ثابت نشده است و بلکه استفاده از مواد مخدر باعث می شود درد را حس نکنید و یا حتی متوجه وقوع سکنه های بعدی نشوید و بیماری در پنهان به پیشرفت خود ادامه دهد . هیچکس به اطمینان نمی داند که حمله دوم قلبی خواهد داشت یا نه .

بیماری هایی نظیر دیابت (مرض قند) ، فشارخون بالا ، فشار های روحی روانی (تندخویی و عصبانیت) و زندگی بی تحرک از عوامل مستعد کننده جدی ابتلا به بیماری های قلبی می باشند . اما با رعایت موارد فوق و با استمداد از خداوند متعال می توانید از یک زندگی طبیعی برخوردار گردید .