

آموزش هنگام ترخیص بیماران بخش قلب

الف - اقدام لازم هرگاهیکه دچار درد قلبی یا احساس

ناراحتی در قفسه سینه می شوید:

استراحت کنید در وضعیت نیمه نشسته قرار گرفته و به آرامی نفس عمیق بکشید و از قرصهای شفاف قرمز رنگ زیرزبانی استفاده کنید اگر پس از ۵ دقیقه درد بهبود نیافت از قرص دوم زیرزبانی استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی پس از ۵ دقیقه می توانید از قرص سوم استفاده کنید اگر درد بهبود نیافت متماًبه نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

چند نکته در مورد قرصهای زیرزبانی نیتروگلسیرین:

- همیشه تعدادی از این قرص ها به همراه داشته باشید و آنها را در ظرفهای تیره رنگ نگهداری کنید و از نور گرما محافظت کنید.

این قرص ها همیشه بایستی تازه باشند و هر ماه چند عدد تازه از داروفانه تهیه کنید و قدیمی ها را دور بیندازید.

ب - رژیم غذایی در بیماران قلبی:

به طور کلی از خوردن غذای چرب و با نمک پرهیز کنید.

* غذاهایی که می توانید مصرف کنید:

۱- کلیه مغزهای خام (گردو، پسته، فندق و بادام زمینی)

۲- سبزیجات و میوه تازه مانند سیب، هلو، گلابی، خیار،

هویج، کلم، کدو، اسفناج و سویامی توانید برای فووش طعم کردن از آب لیمو و آب غوره و سبزیجات معطر استفاده کنید.

۳- پنیر و ماست و شیر کم چرب و ماگارین به جای کره

۴- استفاده از مرغ و ماهی و هفته ای دو بار گوشت قرمز.

بهتر است از روش های کباب کرده و آب پز و بخار پز

استفاده شود.

۵- استفاده از روغن های گیاهی مایع مثل روغن زیتون

و آفتابگردان و سویا.

* غذاهایی که نباید استفاده کنید:

۱- از خوردن غذا های چرب و نفاخ و غذاهایی مثل کله پاچه

و مگر و سوسیس و کالباس به دلیل کلسترول بالا پرهیز کنید.

۲- به طور آهسته تغییر وضعیت دهید و از ایستادن و پیاده

روی طولانی، حمام و دوش داغ و ورزش سفت پرهیز کنید.

۳- قبل از بالا رفتن از پله ها قرص زیرزبانی استفاده کنید و

کمی صبر کنید و حالت استراحت در هر پله و آهسته آهسته

بالا بروید. در صورت هر گونه ناراحتی مثل تنگی نفس و درد

سینه فوراً همان جا بایستید و از قرص زیرزبانی استفاده

کنید. پس از اینکه درد از بین رفت به حرکت ادامه دهید.

۴- در صورت تمایل به تماس جنسی قبل از آن از قرص زیر

زبانی استفاده کنید و دقت کنید که ضربان قلب شما نباید

۳۰ ضربان بیشتر از ضربان زمان استراحت شود.

دارودرمانی در بیماران قلبی و پیگیری ها:

۱- سایر افراد خانواده بایستی از ممل داروهای شما اطلاع

داشته باشند از ریفتن قرصهای مختلف در یک ظرف در کنار

هم خود داری کنید.

۲- در صورتیکه داروها ضد فشار خون مصرف میکنید بایستی

فشار خون را قبل از مصرف دارو اندازه گیری کنید.

در صورتیکه دستگاه فشار خون ندارید مد اقل هفته ای

یکبار به نزدیکترین درمانگاه مراجعه کرده و فشار خون خود

را کنترل کنید و در صورت تغییرات به پزشک مراجعه
نمایید.

توجه : کنترل نشدن فشار خون منجر به ایجاد سکتة قلبی یا
مغزی می شود.

۳- داروهای تجویز شده را سر ساعت مصرف کنید و ۲ روز
قبل از تمام شدن داروها به پزشک مراجعه کنید.

۴- دو هفته پس از ترخیص از بیمارستان به پزشک قاب
فود مراجعه کنید و پزشک تاریخ ویزیت بعدی (اتعیین می
کند.

۵- با مشاهده علایم زیر متماً به پزشک مراجعه کنید:

تنگی نفس

ریزش دل

احساس سردرد و سر گیجه

درد سینه که با قرص زیر زبانی بهبود نیافته است.

آموزش و مراقبت بعد از ترخیص از

بخش سی سی یو

تهیه کننده : فرح ناززیرک قشقایی

بیمارستان آیت طالقانی آبادان