

نکات آموزشی مربوط به نارسایی قلبی

نام و نام خانوادگی بیمار : تشخیص :

نام و نام خانوادگی پرستار : تاریخ :

بیمار گرامی: جهت بهبودی سریعتر و کنترل بیماری آموزش های مربوط به نارسایی قلبی

زیر را رعایت کنید:

- ۱- لازم است بدانید در این بیماری، قلب قادر نیست مقادیر کافی خون برای رفع نیاز اکسیژن و مواد غذایی بافت ها تأمین کند. لذا رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است و با تغییر در شیوه زندگی احساس بهتری خواهید داشت.
- ۲- در مرحله شدید بیماری، بهتر است در طول روز استراحت کافی داشته باشید و به تدریج با بهبود تنگی نفس فعالیت خود را شروع کنید.
- ۳- برای کاهش تنگی نفس، بهتر است سر را ۲۰-۳۰ درجه بالا بیاورید (وضعیت نیمه نشسته بگیرید).
- ۴- حمل بار سنگین، فعالیت شدید فیزیکی و فعالیت و ورزش های رقابتی مضر می باشد ولی در مراحل اولیه بیماری، انجام ورزش منظم پیاده روی مفید خواهد بود.
- ۵- از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم و یا خیلی سرد خودداری کنید.
- ۶- از مصرف سیگار، الکل، مواد نیروزا و مواد مخدر اکیداً پرهیز کنید.
- ۷- مصرف نمک را محدود کنید و از مصرف غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، همبرگر، سس ها، آب میوه، نوشابه، دوغ آماده و ترشی ها پرهیز کنید.
- ۸- در صورت تجویز پزشک، مصرف مایعات را محدود کنید.
- مصرف مجاز روزانه ۱ لیتر تا حداکثر ۲ لیتر در روز می باشد و ۲ ساعت مانده به ساعت خوابتان سعی کنید مایعات مصرف نکنید.
- ۹- مصرف نمک را محدود کنید و از مواد غذایی مثل مرغ، ماهی، برنج، سیب زمینی و ... به صورت پخته یا کبابی با چربی کم استفاده کنید.
- ۱۰- مصرف میوه و سبزی تازه ۳-۵ وعده در روز توصیه می شود.
- ۱۱- در صورت داشتن علائم تنگی نفس، خلط صورتی، بی قراری، بی اشتها، افزایش وزن به میزان ۱/۵-۲/۵ کیلوگرم در عرض یک هفته، سرفه مداوم، تورم پاها و شکم، به پزشک مراجعه کنید.
- ۱۲- قبل از اتمام داروها حتماً به پزشک خودتان مراجعه نموده و داروها را قطع نکنید.
- ۱۳- مصرف داروها باید به طور منظم و طبق دستور پزشک باشد.

بخش سی سی یو - آموزش سلامت بیمارستان علامه بهلول گنابادی

تماس با بیمارستان : ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ شماره داخلی : ۱۳۰۰