

نکات آموزشی هنگام ترخیص بیماران قلبی بخش سی سی یو

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

نام و نام خانوادگی پرستار :

تاریخ :

بیمار گرامی: جهت بهبودی هر چه سریعتر و کنترل بیماری نکات زیر را رعایت نمایید:

الف - اقدام لازم هنگامیکه 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 زیر زبانی استفاده کنید.

اگر پس از ۵ دقیقه درد بهبود نیافت از قرص دوم زیر زبانی استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی پس از ۵ دقیقه می توانید از قرص سوم استفاده کنید و در همان حین حتماً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و یا به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

چند نکته در مورد قرصهای زیر زبانی نیتروگلیسرین:

- همیشه تعدادی از این قرص ها به همراه داشته باشید.
- آنها را در ظرفهای تیره رنگ نگهداری کنید و از نور و گرما محافظت کنید.
- این قرص ها همیشه بایستی تازه باشند و هر ماه چند عدد تازه از داروخانه تهیه کنید و قدیمی ها را دور بیندازید.

ب - رژیم غذایی در بیماران قلبی:

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

غذاهایی که می توانید مصرف کنید:

- ✓ کلیه مغزهای خام (گردو، پسته، فندق و بادام زمینی)
- ✓ سبزیجات و میوه تازه مانند سیب، هلو، گلابی، خیار، هویج، کلم، کدو، اسفناج و سویا می توانید برای خوش طعم کردن از آب لیمو و آب غوره و سبزیجات معطر استفاده کنید
- ✓ پنیر و ماست و شیر کم چرب و ماگارین به جای کره
- ✓ استفاده از مرغ و ماهی و هفته ای دو بار گوشت قرمز، بهتر است از روش های کبابی و آب پز و بخار پز استفاده شود.
- ✓ استفاده از روغن های گیاهی مایع مثل روغن زیتون و آفتابگردان و سویا.

غذاهایی که نباید استفاده کنید:

❖ از خوردن غذاهای چرب و نفاخ و غذاهایی مثل کله پاچه و جگر و سوسیس و کالباس به دلیل کلاسترول بالا پرهیزید.

ج) فعالیت و استراحت در بیماران قلبی:

- ✓ از ایستادن طولانی، حرکت طولانی، حمام و دوش داغ پرهیز نمایید.
- ✓ کارهای سنگین مثل زور زدن و کشیدن را انجام ندهید.
- ✓ تا یک ساعت بعد غذا استراحت کنید.
- ✓ پیاده روی سبک را می توانید انجام دهید.
- ✓ در صورت هر گونه ناراحتی بعد از فعالیت مثل تنگی نفس و درد قفسه سینه فوراً همانجا بایستید و از قرص زیر زبانی استفاده کنید.

د) دارودرمانی در بیماران قلبی و پیگیری ها:

- سایر افراد خانواده بایستی از محل داروهای شما اطلاع داشته باشند از ریختن قرصهای مختلف در یک ظرف در کنار هم خودداری کنید.
- در صورتی که داروی فشار خون مصرف می کنید، بایستی فشار خون را قبل از مصرف دارو اندازه گیری کنید.
- در صورتی که دستگاه فشار خون ندارید، حداقل هفته ای یک بار به نزدیکترین درمانگاه یا مرکز بهداشت مراجعه کرده و فشار خون خود را کنترل کنید و در صورت تغییرات به پزشک مراجعه نمایید.

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

داروهای تجویز شده را سر ساعت مصرف کنید و ۲ روز قبل از تمام شدن داروها به پزشک مراجعه کنید. بدون اجازه پزشک خود داروها را قطع نکنید.

ه) با مشاهده علائم زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- کوتاه شدن تنفس
- ریزش دل
- احساس سر درد و سر گیجه
- درد و سوزش قفسه سینه که با قرص زیر زبانی بهبود نیافته است.

بخش سی سی یو - واحد آموزش سلامت بیمارستان علامه بهلول گنابادی

تماس با بیمارستان : ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ شماره داخلی : ۱۳۰۰