



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع) بجنورد

فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (انزین صدری)

شماره پرونده: Unit

Number:

کد محتوا: ۱۵۸

نام خانوادگی: Family:	نام : Name :	بخش: Ward:	پزشک معالج: Attending Physician:
نام پدر: Fathers	تاریخ تولد: Data of Birth	اتاق: Room:	تاریخ پذیرش: Date of Admission:
نام: Name:	:	تخت: Bed:	

آموزش پزشک / پرستار

مراقبت های انزین صدری بعد از ترخیص در منزل

فعالیت روزانه منظم داشته باشید و تا حدی باشد که موجب درد در قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی شما نشود. * از ورزشهای سنگین و ناگهانی بپرهیزید. * تا حد امکان فعالیت هایتان را سبک کنید مثلاً به جای پله از آسانسور استفاده نمایید. * ما بین فعالیت های خود دوره های استراحت بگنجانید. * از ورزش کردن بعد از غذا، در هنگام آشفتگی و اضطراب و روزهای مه آلود، بسیار گرم و به خصوص در هوای سرد خودداری کنید. * حتماً در زمستان لباس گرم بپوشید با شال گردن روی دهان و بینی تان را بپوشانید. در مقابل باد حرکت نکنید در هوای سرد آهسته حرکت کنید و زودتر خود را به منزل برسانید.

حمام کردن: زمان حمام کردن کوتاه بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه باشد با آب نیمه گرم و ملایم می توانید حمام کنید.

سایر توصیه ها: * سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید (نیکوتین سیگار باعث تنگ شدن عروق و تند شدن ضربان قلب و افزایش فشار خون می شود). * وزن تان را بطور منظم کنترل کنید: اگر اضافه وزن دارید (بخصوص چربی دور شکم زیاد باشد) ریسک مشکلات قلبی در آینده نیز بیشتر خواهد بود پس بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت کنید * از مصرف خودسرانه داروهای نظیر (داروی لاغری - قطره های ضداحتقان بینی و غیره) خودداری کنید چون می تواند باعث افزایش ضربان قلب و فشارخون شود.

* استرس نداشته باشید. در انجام کارها عجله نکنید و برای کارهایتان برنامه ریزی داشته باشید. * از عوامل استرس زا دوری کنید (محیط پر سروصدا و شلوغ، شغلهای پر استرس، رانندگی طولانی) ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

مصرف دارو:

دارو شما مخصوص شماست و هرگز به دوستان و آشنایانی که بیماری مشابه دارند توصیه نکنید. داروها را منظم مصرف کرده خودسرانه آن را قطع نکنید

توصیه های لازم جهت آزمایشات معوقه:

زمان و مکان مراجعه به پزشک:

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

مهر و امضاء پرستار

مهر و امضاء پزشک

کد رهگیری دارو:

* اگر سابقه مشکل استرس و اضطراب دارید حتماً به روانشناس مراجعه کنید ، در مواقع تنش به نزدیکترین مرکز درمانی (مشاور، پزشک، پرستار) مراجعه کنید

* **دیابت (مرض قند)** و فشار خون بالا از عوامل ایجاد کننده حمله های قلبی می باشند با رعایت رژیم غذایی و مصرف بموقع داروها و مراجعه دوره ای به پزشک احتمال حمله های قلبی را کاهش دهید * قرص زیرزبانی همواره با خود داشته باشید.

دستورالعمل استفاده از قرص زیرزبانی هنگام درد:

* تمام فعالیتهايتان را متوقف کرده، بنشینید و اولین قرص را زیرزبانتان بگذارید و تا قطع کامل درد استراحت مطلق داشته باشید.
* بعد از گذاشتن قرص زیر زبانی صبر کنید تا خوب حل شود و بزاق را کمی نگهدارید بعد آنرا قورت دهید.
* دراز بکشید، سعی کنید ذهنتان آزاد باشد و هیچ استرسی به خود وارد نکنید.
* پنج تا ده دقیقه صبر کنید، اگر دردتان کمتر نشد دومین قرص را استفاده نمایید. چنانچه بعد از ده دقیقه دردتان تسکین نیافت، سومین قرص را زبانتان گذاشته و به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.
* قرصهای زیرزبانی تا ۶ ماه قابل استفاده هستند.

• قرصها را در جای خشک و خنک و در شیشه تیره رنگ نگهداری کنید.

• قبل از فعالیت های سنگین و شرکت در موقعیت های هیجانی یک قرص زیر زبانتان بگذارید

رژیم غذایی:. • رژیم غذایی (کم نمک ، کم چرب و با فیبر زیاد) را رعایت نمایید. غذاهای نفاخ مصرف نکنید. بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید و تا ۲ ساعت فعالیت بدنی نداشته باشید. • هرگز پر خوری نکنید، می توانید حجم غذا کمتری را در وعده های بیشتر دریافت کنید و میان وعده ها را بین وعده های اصلی بگنجانید.

• از نوشیدن چای پررنگ ، قهوه و شکلات خودداری کنید. * رژیم پرفیبر (سبزیجات و میوه ها مانند شوید، هویج و سیب...) را در برنامه غذایی تان بگنجانید چون فیبر باعث کاهش زور زدن حین اجابت مزاج و کاهش احتمال یبوست و سایر ناراحتی های روده ای می شود ضمناً سطح چربی های مضر خون (کلسترول و تری گلیسرید) را کم کرده و از شدت حملات آنژین می کاهد* از روغن مایع بخصوص روغن زیتون و آفتابگردان استفاده کنید . * در غذای خود از نمک کمتر استفاده نمائید و برای خوش طعم کردن غذا از آب لیمو ، آب نارنج و گیاهان معطر (نعنا ، مرزه) استفاده کنید . * از انواع سس ها ، ترشی ها ، شورى ها (خیارشور و گوجه شور) و پنیر محلی پرهیز کنید . * مصرف گوشت قرمز دوبار در هفته و استفاده بیشتر از مرغ و ماهی * بیشتر از ۲ عدد زرده تخم مرغ در هفته مصرف نکنید ولی در مصرف سفیده محدودیتی ندارید

علائم هشدار دهنده که در صورت وقوع لازم است سریعاً مراجعه شود.

* دردها، تعدادش بیش از حد معمول شود بدون فعالیت هم بروز کند ، با استراحت تسکین نیابد ، با داروی زیرزبانی برطرف نشود ، بیش از ۵ دقیقه طول بکشد* تنگی نفس بخصوص هنگام فعالیت * سردرد و سرگیجه شدید * کاهش یا افزایش شدید فشار خون

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ خانم ریحانی : ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ شماره تلفن های دپارتمان قلب :

* بخش قلب : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۵۸ * بخش CCU ۰۵۸-۲۳۱۵۱۴۲۵ * ای سی یو قلب : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۶۶

❖ جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید : ۱- بیمارستان امام حسن بجنورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳-

آموزش به بیمار (سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نمایید) ۴-مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمائید.

خوب است بدانیم:

کد ۷۲۴: ازدست رفتن زمان برابر است با یک عمر ناتوانی. در صورت بروز علائم حمله مغزی مانند بی حرکتی یکطرفه اندامها (دست و پا) ، گفتار نامفهوم یا لکنت ، افتادگی یک طرفه صورت با رساندن سریع بیمار (کمتر از ۳ ساعت) به تنها مرکز کد ۷۲۴ استان بیمارستان امام حسن باعث بهبود سریع و کاهش ناتوانی در بیمار تان شوید.