



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

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

فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (حمله قلبی)

کد محتوا: ۱۵۹

شماره پرونده: Unit

Number:

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 حمله قلبی بعد از ترخیص در منزل

فعالیت: * پس از ترخیص فعالیت را بتدریج از سرگیریید فعالیت باید آرام و تدریجی باشد. * پیاده روی، یک ورزش مفید می باشد. بعد از استراحت و زمانی که خسته نیستید پیاده روی کنید. * از ورزش کردن بعد از صرف غذا و در هوای خیلی گرم و سرد، طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد، مه آلود، ارتفاعات و سربالایی خودداری کنید. * حین فعالیتهای ورزشی نبض خود را کنترل کنید اگر بیش از ۱۱۰ ضربه در دقیقه رسید و دچار بی نظمی شدید، فعالیت را قطع کنید. * فعالیتهایی که فشار زیاد به قلب وارد می کنند مثل زور زدن هنگام اجابت مزاج و کشیدن و بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید. * حدود ۳ هفته پس از حمله قلبی شما باید بتوانید حتی الامکان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روزانه راه بروید.

کارهای منزل: * انجام کارهای معمولی خانه مدت کوتاهی بعد از حمله قلبی نه تنها برای شما مضر نیست بلکه باعث سرگرمی و رفع خستگی و افسردگی می شود. * در انجام کارها عجله نکنید بخصوص هنگام صبح، فعالیتها را به آهستگی انجام دهید و کارهای سبک و سنگین را بطور متناوب انجام دهید.

بازگشت به سرکار: * ۳ تا ۴ هفته بعد از بازگشت به منزل با در نظر گرفتن وضعیت جسمی و نوع شغل شما با مشورت پزشک معالج در مورد رفتن به سرکار تصمیم گیری می شود. * اگر کارمند هستید در صورت موافقت رئیس خود ابتدا بصورت نیمه وقت کار کنید و در سرکار استراحت داشته باشید. از کارهای سبک شروع کنید.

رانندگی کردن: * حداقل ۴ هفته بعد از حمله قلبی نباید رانندگی کنید پس از گذشت این زمان می توانید رانندگی در فواصل کوتاه را شروع کنید. * اگر در حین رانندگی دچار درد قفسه سینه شدید تا بهبودی کامل درد قلبی از رانندگی پرهیز کنید. * حداقل ۲ تا ۳ هفته بعد از حمله قلبی می توانید سفر هوایی داشته باشید مشروط به اینکه درگیری دیگر نداشته و با پزشک قلب خود مشورت نمائید

ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

مصرف دارو:

داروهای تجویز شده توسط پزشک طبق دستور سروقت مصرف نمایید، کم و زیاد نکنید و خودسرانه 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:

حمام کردن: * ۴ تا ۷ روز بعد از حمله قلبی با آب نیمه گرم و ملایم می توانید حمام کنید. بهتر است در روزهای اول یک نفر در حمام با شما باشد تا در صورت ضعف از او کمک بخواهید * در حمام زیاد نایستید روی چهارپایه نشسته و زمان حمام کردن کوتاه بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه باشد.

روابط زناشویی: * معمولاً بسته به شرایط حداقل ۴ هفته بعد از ترخیص می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید.

* از فعالیت جنسی در زمانهای خستگی و پس از خوردن غذای سنگین خودداری کنید. * فعالیت جنسی را در زمان مناسب بعد از استراحت کافی و با داشتن یک خواب خوب شبانه انجام دهید و بعد از آن استراحت کنید. * برای جلوگیری از بروز درد قلبی قبل و بعد از فعالیت جنسی می توانید از پرل زیربانی نیتروگلیسرین استفاده کنید. * درد قلبی بعد از فعالیت جنسی که با مصرف ۲ تا ۳ پرل زیربانی نیتروگلیسرین که به فواصل هر ۵ دقیقه از هم برطرف نشود و همچنین خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از فعالیت جنسی را حتماً به پزشک معالجتان اطلاع دهید. * از مصرف داروهای تقویت قوای جنسی مثل قرص ویاگرا (سیلدنافیل) بشدت پرهیز کنید زیرا با داروهای قلبی تداخلی مرگ آور دارد.

سایر توصیه ها: * سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید (نیکوتین سیگار باعث تنگ شدن عروق و تندشدن ضربان قلب و افزایش فشار خون می شود). * اگر اضافه وزن دارید (بخصوص چربی دور شکم زیاد باشد) ریسک حمله قلبی در آینده نیز بیشتری شود پس بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت کنید. * افسردگی معمولاً بعد از حمله قلبی بوجود می آید اگر این احساس را دارید با پزشک خود مشورت کنید. درمان افسردگی کیفیت زندگی را بالا می برد. * از عوامل استرس زا دوری کنید (محیط پر سروصدا و شلوغ ، شغل های پر استرس ، رانندگی طولانی)

* 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 * عیادت کننده زیاد باعث خستگی شما می شود در زمانی که احساس خستگی می کنید از دوستان عذرخواهی نموده و از ملاقات با افرادی که شما را عصبانی می کنند و کسانی که به شما خوردگی مبتلا هستند پرهیز نمائید.

رژیم غذایی: شما کم نمک و کم چربی ، سبک با حجم کم در تعداد دفعات زیاد می باشد * از مصرف غذاهای آماده ، کنسروها ، تن و سایر غذاهای سنگین و پرچرب مثل دل ، جگر ، قلوه ، کله پاچه و چربی حیوانی مثل سرشیر ، ماست پر چرب و خامه پرهیز کنید

* مصرف هویج ، سیب ، شویید ، گوجه فرنگی و بادام برای قلب مفید است. * 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 ، شوروی ها (خیارشور و گوجه شور) و پنیر محلی پرهیز کنید. * مصرف گوشت قرمز دوبار در هفته و استفاده بیشتر از مرغ و ماهی * مصرف شکلات و قهوه و چای پر رنگ را به علت داشتن کافئین بالا (باعث افزایش ضربان قلب می شود) به حداقل برسانید * از پرخوری و با عجله خوردن اجتناب کنید و بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید و از فعالیت بدنی تا ۲ ساعت بعد از غذا خودداری کنید.

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

* درد قفسه سینه، در صورت بروز درد قفسه سینه فعالیت خود را متوقف کنید و هر ۵ دقیقه یک قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده کنید. اگر پس از ۳ بار مصرف قرص ، درد بر طرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یابد به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

* تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت * سردرد شدید و گیجی * کاهش یا افزایش 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 : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۵۲ * ای سی یو قلب : ۶۶

۰۵۸- ۳۱۵۱۴۲

❖ جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید: ۱- بیمارستان امام حسن بنجورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳- آموزش به بیمار (سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نمایید) ۴- مطلب مورد نظر 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.