



## فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص AF (فیبریلاسیون دهلیزی)

کد محتوا: ۱۵۲

شماره پرونده: Unit Number:

|                                           |                                  |             |                           |                        |
|-------------------------------------------|----------------------------------|-------------|---------------------------|------------------------|
| مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع) | پزشک معالج:                      | بخش:        | Name : نام :              | Family: نام خانوادگی:  |
| Date تاریخ پذیرش:                         | Attending Physician: پزشک معالج: | Ward: اتاق: | Data of Birth تاریخ تولد: | Fathers Name: نام پدر: |
| of Admission:                             | Room: تخت:                       | Bed: تخت:   |                           |                        |

## آموزش پزشک / پرستار

## مراقبت های لازم در منزل

- از مصرف سیگار ، مواد مخدر، مشروبات الکلی پرهیز کنید.
- ازانجام ورزش های سنگین خودداری کنید
- از استرس روحی و فشار عصبی تا حد ممکن اجتناب کنید.
- برای آرامش بیشتر به پیاده روی و تفریحات مناسب بپردازید .
- ازقرارگرفتن در معرض موادی مانند تینرهای رنگ و گازهای خطرناک مثل مونواکسید کربن پرهیز نمایید .

ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

## مصرف دارو:

- به داروهایی که توسط پزشک برای شما نسخه شده توجه نموده و مراقبت های مربوط به هریک از آن هارا بیاموزید .
- داروها را طبق دستور و بموقع مصرف نمائید و از کم و زیاد نمودن و قطع خودسرانه داروها خودداری نمائید .
- از مصرف خودسرانه داروها نظیر : داروهای ضد سرفه و سرماخوردگی ، ضد احتقان بینی ، ادفرا (سیلدنافیل) ، قرص های لاغری اجتناب نمایید .
- برای آگاهی از نحوه مصرف داروها به آدرس سایت که در پایین صفحه بعد نوشته شده مراجعه نمایید.

## توصیه های لازم جهت آزمایشات معوقه :

## زمان و مکان مراجعه به پزشک :

مهر و امضاء پزشک

مهر و امضاء پرستار

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

کد رهگیری دارو:

## در صورت تجویز وارفارین توسط پزشک به این نکات توجه نمایید:

- \* بهتر است دارو را ساعت ۶ عصر مصرف کنید و آزمایشات پی تی آی آن را در فواصل منظم طبق دستور انجام داده و به پزشک اطلاع دهید.
- \* فعالیت و ورزشهایی که با خطر افتادن و آسیب بدنی در اثر ضربه (مانند فوتبال) همراه هستند بهتر است پرهیز شود.
- \* از مسواک نرم استفاده نمایید از خلال دندان استفاده نکنید.
- \* بجای استفاده از تیغ برای اصلاح از ریش تراش برقی استفاده کنید.
- \* در هنگام کار کردن با وسایل تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشید.
- \* در صورتی که مجبور به اعمال جراحی یا دندانپزشکی باشید به جراح و دندانپزشک و پزشک معالج خود اطلاع دهید.
- \* در صورت بروز خونریزی از لثه، خلط خونی، ادرار خونی، مدفوع قیری، خونریزی شدید در قاعدگی، کبودی پوست، تب و لرز و خستگی، دل درد و شکم درد شدید و استفراغ خونی مصرف وارفارین را قطع کرده و به پزشک مراجعه کنید

## در صورت تجویز قرص دیگوکسین توسط پزشک به این نکات توجه نمایید:

- \* باید هر روز صبح و در ساعت معینی با معده خالی ۱ ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از غذا مصرف شود.
- \* نحوه گرفتن نبض را یاد بگیرید. و با ضربان بین ۶۰-۱۰۰ دارو را مصرف کنید.
- \* در خصوص مصرف فراورده های گیاهی مانند : الوئه ورا ، جینسینگ، زالزالک و مکمل های کلسیم و ویتامین د احتیاط شود.
- \* فیبرهای غذایی مانند سبوس گندم می تواند موجب کاهش دارو در بدن شود.
- \* این دارو سبب تخلیه پتاسیم می شود لذا مواد حاوی پتاسیم (موز ، گوجه فرنگی، طالبی ، زردآلو ، سیب زمینی ، قارچ، انگور، خرما ) توصیه میشود.
- \* تهوع ، استفراغ، ضربانات نامنظم قلب، توهم بینایی و بی اشتها و مشاهده هاله زرد رنگ یا سبز رنگ اطراف چراغ ها از علائم مسمومیت می باشد که باید به پزشک یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

## رژیم غذایی:

- مواد محرک مانند چای پررنگ یا کهنه دم ، قهوه و نسکافه، شکلات ، ادویجات تند و فلفل را از برنامه غذایی حذف نمایید.
- رژیم غذایی کم نمک ، کم چرب را رعایت نمایید.
- هرگز پر خوری نکنید، می توانید حجم غذا کمتری را در وعده های بیشتر دریافت کنید .
- از روغن مایع بخصوص روغن زیتون و آفتابگردان استفاده کنید .
- در غذای خود نمک کمتر استفاده نمائید و برای خوش طعم کردن غذا از آب لیمو و نارنج و گیاهان معطر (نعنا ، مرزه ) استفاده کنید .
- (از انواع سس ها ، ترشی ها ، شور 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 هشداردهنده که در صورت وقوع لازم است سریعاً مراجعه شود:

- درد قفسه سینه یا احساس سنگینی در قفسه سینه و تنگی نفس از دست دادن هوشیاری موقت و غش کردن، احساس بی نظمی در ضربان قلب یا تند شدن ضربان قلب، ورم اندام ها و سرگیجه

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

شماره تماس بخش: ۰۵۸۳۱۵۱۴۲۵۲ : CCU قلب: ۰۵۸۳۱۵۱۴۲۵۸

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 نمایید

## خوب است بدانیم:

- کد ۷۲۴: از دست 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