



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 (نارسائی قلبی)

کد محتوا: ۴۹

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 بعد از ترخیص نارسائی قلبی

فعالیت به بهتر شدن عملکرد قلب و کاهش علائم شما کمک می کند برای شروع پیاده روی، بهترین ورزش است شما می توانید روزی ۵ دقیقه پیاده روی کنید و به تدریج زمان آن را تا ۳۰ دقیقه در روز افزایش دهید * از انجام فعالیت های سنگین مانند بلند کردن وسایل سنگین ، پیاده روی طولانی که فشار زیادی به قلب وارد می کند خودداری نمایید . در هوای خیلی سرد ، گرم ، شرجی و آلوده ورزش نکنید، **استراحت کردن و خوابیدن:** بسیاری از افراد مبتلا به نارسایی قلبی دچار خستگی های مفرط می شوند بنابراین زیاد سخت نگیرید، عجله نکنید، خود را بیش از حد خسته نکنید * با کارهای ساده ای می توانید انرژی خود را ذخیره کنید، در هنگام دوش گرفتن در حمام و عوض کردن لباس برای رفتن به بیرون بنشینید، در طول آماده کردن غذا بنشینید در طول روز چرتی بزنید و استراحت کوتاهی داشته باشید برای یک خواب بهتر شبانه سر و شانه های خود را روی بالش بگذارید یا حتی سعی کنید در حالت نشسته بخوابید . ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

مصرف دارو:

داروهای نارسایی قلب برای استفاده طولانی مدت تجویز شده اند و شما باید مصرف آن ها را ادامه دهید حتی اگر شما بهتر شدید، داروهای خود را به طور منظم طبق دستور سروقت مصرف نمایید، داروهایتان را کم و زیاد نکنید و خودسرانه قطع نکنید .
در صورت مصرف داروهای ادرار آور: * مصرف در ابتدای صبح * وزن و فشار خون خود را کنترل نمایید.
عوارض این داروها : سرگیجه ، راش (تغییر رنگ و جوش و خارش) پوستی ، احساس تشنگی، کمتر شدن ادرار، تیره تر شدن ادرار، کاهش وزن ، ضعف و خستگی را در نظر داشته باشید

در صورت مصرف قرص دیگوکسین: * باید هر روز صبح و در ساعت معینی با معده خالی (1 ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از غذا) مصرف شود. * نحوه ی گرفتن نبض را یاد بگیرید و با ضربان بین ۶۰-۱۰۰ دارو را مصرف کنید. * برخی مواقع ممکن است بنا به نظر پزشک دو روز در هفته این قرص را مصرف نکنید * مصرف همزمان دیگوکسین با برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند : سبزیجات خام ، میوه ها ، سبوس ، داروهای آنتی اسید (شربت معده)، داروهای ضد اسهال و ملین ها باعث کاهش جذب دیگوکسین میشود ، بنابراین از مصرف همزمان آنها خودداری کنید. * این دارو سبب تخلیه پتاسیم می شود بنابراین مواد حاوی پتاسیم (موز، گوجه فرنگی، طالبی، زردآلو، سیب زمینی، قارچ، انگور، خرما) توصیه میشود * تهوع ، استفراغ، ضربان قلب نامنظم ، تاری دید و توهم بینایی (مشاهده نور زرد متمایل به سبز اطراف چراغ ها) ، و * بی اشتها یا از علائم سمومیت با دیگوکسین می باشد که باید به پزشک مراجعه کنید

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:

فعالیت جنسی: اگر تحمل بالا رفتن از پله به میزان یک طبقه را داشته باشید، از نظر فعالیت جنسی منعی ندارید. * پس از انجام کارهای سنگین و خسته کننده و خوردن غذا از انجام فعالیت جنسی دوری کنید. * در صورت داشتن درد قفسه سینه حین یا بعد از فعالیت جنسی، بالا ماندن ضربان قلب و تنگی نفس تا 10 دقیقه بعد از پایان فعالیت جنسی به پزشک خود اطلاع دهید و همچنین خستگی و بی خوابی شدید در روز بعد از فعالیت جنسی رانیز به پزشک خود اطلاع دهید. (نکته: ۱۰ دقیقه قبل از انجام فعالیتی که منجر به درد می شود قرص زیر زبانی = پرل نیتروگلیسرین استفاده کنید.)

حمام کردن: از آب ولرم (نه خیلی داغ یا سرد) استفاده کنید. در حمام زیاد نایستید روی چهارپایه نشسته و زمان حمام کردن کوتاه بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه باشد از ایجاد بخار زیاد در محوطه حمام به علت افزایش تنگی نفس بپرهیزید. از رفتن به سونا و جکوزی پرهیز نمایید.

اندازه گیری وزن: شما بایستی وزن خود را هرروز صبح، بعد از ادرار کردن و قبل از صبحانه اندازه گیری و یادداشت نمایید و هر گونه افزایش وزن ناگهانی بیش از ۲ کیلوگرم در دو روز متوالی یا ۵/۲ کیلوگرم در عرض یک هفته را گزارش دهید.

سایر توصیه ها: * در هوای سرد روی بینی و دهان خود را با شال گردن بپوشانید و لباس گرم و مناسب استفاده کنید * برای جلوگیری از عفونتهای تنفسی از رفتن به محلهای آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خوداری کنید * اول پاییز جهت پیشگیری از آنفولانزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید * از مصرف مواد محرک مانند: مواد حاوی کافئین، الکل و سیگار خودداری نمایید. * از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و پر استرس دوری کنید * از مصرف داروهای بدون نسخه نظیر آنتی اسیدها، شربت سرفه، مسهل ها و آرام بخش ها به دلیل داشتن مقادیر بالای سدیم یا پتاسیم خودداری نمائید

* برای رفع خشکی دهانتان می توانید از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهانتان را شستشو دهید. البته در صورتی که سدیم موجود در رژیم غذایی خود را کنترل نمایید و داروی ادرار آور مصرف کنید، معمولاً مصرف مایعات خودبه خود تنظیم می شود و نیازی به محدودیت شدید مایعات ندارید، مگر اینکه دستور پزشکی خاصی داشته باشید..

رژیم غذایی: رعایت رژیم غذایی کم نمک از تجمع آب و نمک در بدن که سبب افزایش کار قلب و بدنبال آن ورم در پاها، شکم و افزایش تنگی نفس می باشد، پیشگیری می کند * از اضافه کردن نمک به غذا خودداری کنید از نمکدان سر سفره استفاده نکنید. (خودتان را به غذاهای کم نمک عادت دهید) برای خوش طعم کردن غذاها می توانید از آبلیمو، گیاهان معطر، میخک، فلفل دلمه ای و نارنج و مرکبات استفاده کنید. * مواد غذایی با سدیم فراوان شامل: گوشت نمک سود شده، غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، انواع سسها، ترشی، شوربجات و برخی پنیرها می باشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید. غذاهایی مانند: مرغ، برنج، سیب زمینی، سدیم کمی دارند، از این مواد غذایی می توانید استفاده کنید. * برچسب مواد غذایی، نوشیدنی ها را از نظر میزان سدیم کنترل کنید * از پر خوری و با عجله خوردن اجتناب کنید و بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید

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

* افزایش وزن بیش از ۲ کیلوگرم در دو روز متوالی یا بیش از ۵/۲ کیلوگرم در یک هفته
* تنگی نفس شما بیشتر شده باشد یا موقع دراز کشیدن تنگی نفس داشته باشید
* ورم در پا، قوزک یا شکم بیشتر شده باشد * اگر کارهایی که قبلاً قادر به انجام آنها بوده اید را دیگر نمی توانید انجام دهید.
* اگر دچار آنفولانزا، تب و یا درد قفسه سینه شده اید. * مشکل در خوابیدن به علت تنگی نفس، مثلاً شب بطور ناگهانی به علت تنگی نفس بیدار شوید یا برای خوابیدن نیاز به بالش اضافی نسبت به قبل داشته باشید. * ضربان قلب تند یا نامنظم و تپش قلب که مداوم بوده و سبب سرگیجه یا سبکی سر در شما شود * اگر سرفه همراه با خلط کف آلود یا صورتی داشته باشید.

- ❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ خانم ریحانی : ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳
- ❖ شماره تلفن های دیارتمان قلب : بخش قلب : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۵۸ * بخش CCU : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۵۲ * 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 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 بیماران شود.