

یا من اسمہ دواء و نکرہ شفاء



آموزش به بیماران مبتلا

به بیماریهای قلبی

راهنمای بیمار



کد رسانه: PEDU/CCU/CAR/0215

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۴

بیمارستان امام خمینی (ره) فلاورجان

و در پایان:

یادآوری به خود:
”هر شب پیش از
آنکه به خواب روی،
همه آدمها را
بخش
و با قلبی پاک
بخواب.“

منبع: National Heart, Lung, and Blood Institute:

<http://www.nhlbi.nih.gov>

تهیه کننده: بخش مراقبتهای ویژه قلب

طراحی: مہرنوش بخشی مسئول واحد آموزش به بیمار

مشاور علمی: جناب آقای دکتر ضیائی فوق تخصص قلب و عروق

تلفن بیمارستان: ۰۳۱-۳۷۴۲۱۰۱۱-۱۴

ایمیل: Emam-falavarjan-stat@mui.ac.ir

شماره فاکس: ۰۳۱-۳۷۴۲۷۰۴۳

آدرس: فلاورجان - خیابان طالقانی - بلوار سیچ - بیمارستان امام خمینی فلاورجان - واحد آموزش بیمار

توصیه می شود که در صورت علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

* احساس فشار یا درد جلوسینه ای که به مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیربانی نیتروگلیسرین برطرف نشود.

* تنگی نفس

* غش یا سنکوپ

* ضریان قلب تند و یا کند

* تورم در مچ پا و یا بالاتر

بیمار گرامی: لطفا یک ماه پس از ترخیص، جهت بررسی وضعیت تغذیه ای و کنترل برنامه غذایی خود به واحد مشاوره تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان مراجعه فرمایید.



۱۰- رژیم غذایی به صورت کم نمک، کم چربی و کم کالری باشد، روزی ۳ تا ۴ وعده غذایی با حجم کم مصرف کنید.



* مصرف فراوان میوه جات و

سبزیجات تازه را فراموش نکنید و روزانه یک قاشق روغن زیتون استفاده کنید.

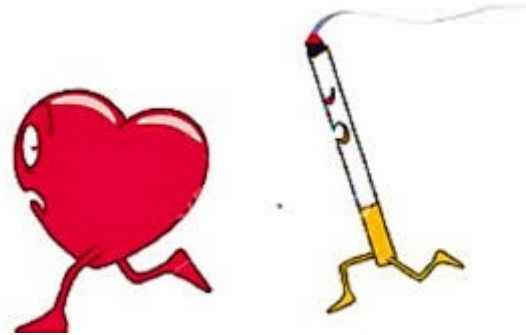
* طریقه پخت غذا به صورت بخارپز- آب پز و یا کبابی باشد.

۱۱- حمام کردن: معمولاً ۱۰-۵ روز پس از شروع بیماری و کنترل کامل آن یا دستور پزشک می توانید حمام کنید، بهتر است در حمام یک نفر کنار شما بماند و از آب ولرم استفاده شود زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلبی می شود و آب گرم سبب بروز حالت ضعف، سرگیجه و شوک می شود. ضمناً زمان حمام کردن از ۲۰-۱۵ دقیقه تجاوز نکنند.

۱۲- رانندگی کردن: از هفته چهارم اجازه رانندگی دارید ولی در صورتی که سبب خستگی و عصبانیت می شود باید از آن اجتناب کنید. در صورتی که قصد رانندگی طولانی را دارید، پس از یک ساعت رانندگی مداوم چند دقیقه توقف کنید، قدم بزنید و سپس مجدداً به رانندگی ادامه دهید.

۱۳- فعالیت جنسی: در صورت عدم وجود عارضه از هفته ۶-۴ می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید. بهتر است که زمان نزدیکی بعد از خواب شبانه و استراحت باشد. مصرف قرص زیربانی نیتروگلیسرین قبل از تماس جنسی به پیشگیری از ایجاد درد قفسه سینه کمک می کند.

۴- از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی خودداری کنید.



۵- در صورت بالا

بودن فشارخون، آن را درمان نموده و تحت پیگیری پزشکی قرار دهید.

۶- هر روز در ساعت معین (مثلاً صبح ناشتا) وزن و فشارخون خود را کنترل کنید.

۷- در صورت افزایش وزن، وزن خود را کم نموده و در یک برنامه کاهش وزن شرکت کنید.



تمام تلاش

خود را برای رژیم دارویی بکارگیرد و در تمام اوقات قرص زیربانی نیتروگلیسرین را به همراه داشته باشید.

۹- از استرس و فشار عصبی اجتناب شود و به تفریح مناسب بپردازد که باعث کاهش فشارعصبی می شود. استرس های روحی و روانی باعث افزایش ضریان قلب و افزایش کار قلب می شود.

۱- دوست گرامی بهبودی شما پس از ترخیص از بیمارستان خیلی زود شروع می شود ولی تا مدت کمتر از شش تا هشت هفته کامل نمی شود.

۲- فعالیت های بدنی خود را تعدیل کنید:

* از فعالیتهایی که باعث درد سینه، تنگی نفس، و خستگی می شود، خودداری شود. مدت فعالیت مهم نیست بلکه شدت مهم است، بین کار و فعالیت در فواصل مناسب استراحت کنید.



* فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید. هر روز راه بروید، مدت و فاصله راه رفتن را به تدریج افزایش دهید.

* از فعالیتهایی که باعث سفتی عضلات می شوند خودداری کنید.

* بلند کردن اجسام سنگین، وزنه برداری و هر فعالیتی که به مصرف ناگهانی انرژی نیاز دارد و... ممنوع می باشد.

* از انجام حرکات ورزشی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.

۳- از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه پرهیز کنید و از قدم زدن در جهت خلاف باد خودداری شود.