



## توصیه های خود مراقبتی در زمان ترخیص بیماران قلبی

کد رسانه : Plt-Shafa-111-011



تیم و تنظیم: واحد آموزش، گمانی و ارتقاء سلامت



♦ در صورتی که داروهای ایندرال، آتنولول و یا دیگوکسین مصرف می کنید، نبض خود را در طول یک دقیقه کامل کنترل نمایید. اگر تعداد ضربان نبض شما کمتر از ۵۰ بود با پزشک مشورت نمایید.

♦ اگر از دیگوکسین یا سایر داروهای ادرار آور مانند فورزماید استفاده می کنید از خوردنی های سرشار از پتاسیم مثل طالبی، خربزه، موز و گوجه فرنگی و ... استفاده نمایید.

♦ اگر ضمن مصرف دیگوکسین دچار علائمی مانند تاری دید، اختلال در تشخیص رنگ ها، اسهال، تهوع، و کاهش ضربان قلب می شوید به پزشک مراجعه نمایید.

♦ اگر قرص انالاپریل مصرف می کنید و چار سرفه می شوید حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

♦ اگر لواستالین مصرف می کنید، آنرا بعد از ظهرها استفاده نمایید.

♦ پزشک را از بیماریهای دیگر خود مانند کم کاری تیروئید، پرکاری تیروئید و ... مطلع نمایید.

♦ همواره نوبت بعدی مراجعه به پزشک را بخاطر بسپارید.

☞ **با مشاهده علائم زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید:**

- ♦ کوتاه شدن تنفس
- ♦ سوزش سر دل
- ♦ احساس سر درد و سرگیجه

♦ درد سینه که با قرص زیر زبانی بهبود نیافته است.

\* بهتر است روزانه یک تا دو قاشق غذا خوری سبوس گندم به همراه غذا مصرف نمایید.

\* از مصرف شکلات و کاکائو خودداری کنید. (بجز شکلات تلخ)  
\* از مصرف غذاهای چرب و سنگین و نفاخ و غذاهایی مثل کله پاچه و دل و جگر و سوسیس و کالباس به دلیل کلسترول بالا بپرهیزید.

\* غذا را به مقدار کم میل کنید و از پرخوری بپرهیزید، وزن خود را در حد طبیعی حفظ نمایید.

\* مصرف گوشت قرمز را محدود کنید و گوشت چرخ کرده مصرفی خود را با سویا مخلوط نمایید.

### ☞ **توصیه های دارویی:**

♦ داروهای تجویز شده را طبق نظر پزشک معالج مصرف کنید.  
♦ دارو های قلبی را همواره همراه خود داشته باشید و آنها را در ظرف در بسته نگه دارید.

♦ بدون دستور پزشک مقدار داروی مصرفی خود را کم یا زیاد نکنید.

♦ در زمان ترخیص از دستور دارویی مربوط به داروهای مصرفی خود آگاه شوید.

♦ در زمان مسافرت داروهای خود را همراه داشته باشید.



## توصیه های لازم به بیماران قلبی پس از ترخیص

### در صورتی که دچار درد قلبی یا احساس ناراحتی در قفسه

#### سینه شدید:

استراحت کنید، در وضعیت نیمه نشسته قرار گرفته و به آرامی نفس عمیق بکشید و از قرصهای زیر زبانی استفاده کنید. اگر پس از پنج دقیقه درد بهبود نیافت از قرص دوم زیر زبانی استفاده کنید. در صورتی که پس از مصرف ۲ قرص و هر کدام به فاصله پنج دقیقه درد شما بهبود پیدا نکرد، حتماً به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

#### چند نکته در مورد قرصهای زیر زبانی نیتروگلسیرین:

همیشه تعدادی از این قرص ها به همراه داشته باشید و آنها را در ظرفهای تیره رنگ نگهداری کنید و از نور و گرما محافظت کنید. این قرص ها همیشه بایستی تازه باشند و هر ماه چند عدد تازه از داروخانه تهیه کنید و قرص های قدیمی را دوز بیندازید.

#### فعالیت:



- از هرگونه هیجانات روحی و عصبانیت و اضطراب خودداری کنید.
- تا دو هفته استراحت نسبی در حد انجام کارهای شخصی داشته باشید سپس کم کم فعالیت خود را افزایش دهید.
- از انجام فعالیت هایی که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی می شود خودداری کنید.

- از استحمام با آب خیلی گرم و خیلی سرد خودداری نمایید. استحمام در حد دوش گرفتن با آب ولرم و تا حد امکان به کمک همراه صورت گیرد.
- جهت ترک سیگار با پزشک خود مشورت کنید، سیگار سرعت ضربان قلب را بالا برده و فشارخون را افزایش میدهد. همچنین خطر بروز حمله قلبی را افزایش میدهد.
- از حضور در مکان هایی که دیگران در آنجا مشغول سیگار کشیدن هستند اجتناب نمایید.
- بطور منظم و با نظر پزشک فعالیت ورزشی داشته باشید مثل پیاده روی و در حدی که دچار خستگی نشوید.
- بعد از خوردن غذا استراحت کوتاه مدت داشته باشید.
- درخصوص فعالیت جنسی با پزشک خود مشورت کنید و از داروهای تقویت کننده قوای جنسی بدون تجویز پزشک خودداری کنید. در صورت تمایل به انجام فعالیت جنسی می توانید قبل از آن از قرص زیر زبانی استفاده کنید. (دقت کنید که ضربان قلب شما طی فعالیت جنسی نباید بیشتر از ۳۰ ضربان نسبت به ضربان قلب در زمان استراحت شود).
- به طور آهسته تغییر وضعیت دهید و از ایستادن و فعالیت طولانی مدت و ورزش سخت پرهیز کنید.



- هنگام بالا رفتن از پله ها در صورت هر گونه ناراحتی مثل تنگی نفس و درد قفسه سینه فوراً همان جا بنشینید و از قرص زیر زبانی استفاده کنید و پس از اینکه درد از بین رفت به حرکت ادامه دهید.

#### رژیم غذایی:

- \* بجای ۳ وعده غذا از ۵ وعده غذای سبک استفاده کنید.
- \* از مصرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید.
- \* رژیم غذایی باید کم نمک، کم چربی و کم کالری باشد.
- \* از خوردن خیار شور، ترشی ها و انواع کنسرو، چیپس، نان فانتزی، پفک، پنیر های محلی و کشک شور خودداری نمایید.
- \* برای خوش طعم کردن غذا از آبلیمو و چاشنی های خوراکی مجاز استفاده کنید.
- \* از شیر و ماست پاستوریزه و کم چرب استفاده نمایید.
- \* حداکثر در هفته ۲ عدد زرده تخم مرغ می توانید مصرف نمایید ولی مصرف سفیده آن آزاد است.
- \* از مصرف زیاد کافئین، قهوه، چای و نوشابه های حاوی کولا که باعث افزایش ضربان قلب می شوند اجتناب نمایید.
- \* به جای روغن های حیوانی در وعده غذایی خود از کره گیاهی یا مارگارین نیمه جامد یا جامد به میزان کم استفاده نمایید.
- \* بهتر است هفته ای یک بار ماهی مصرف نمایید.
- \* از غذاهای فیبردار مثل غلات و حبوبات، نان های سبوس دار مثل نان سنگک و بربری همچنین سبزیجات و میوه جات تازه استفاده کنید.
- \* سبزی و سالاد (بدون سس همراه با آبلیمو و سرکه) را در وعده های غذایی خود قرار دهید.
- \* بهتر است مواد غذایی را به صورت آب پز مصرف نمایید و از سرخ نمودن آنها پرهیز نمایید.

