

آموزش هنگام ترفیص بیماران بفش قلب:

الف (اقدامات لازم هنگامیکه دچار درد قلبی یا احساس ناراحتی در قفسه سینه می شوید :

۱. استراحت کنید.
۲. در وضعیت نیمه نشسته قرار گرفته و به آرامی نفس عمیق بکشید و از قرصهای شفاف قرمز رنگ زیربانی استفاده کنید.
۳. اگر بعد از ۵ دقیقه درد بهبود نیافت از قرص دوم زیربانی استفاده کنید و در صوت عدم بهبودی پس از ۵ دقیقه می توانید از قرص سوم استفاده نمایید. اگر درد بهبود نیافت حتماً به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

پند نکته در مورد قرص های (زیربانی) نتیرو گلیسرین :

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

ب) رژیم غذایی در بیماران قلبی :

غذاهایی که می توانید استفاده کنید :

- ۱- کلیه مغزهای خام (گردو، پسته ، فندق و بادام زمینی)
 - ۲- سبزیجات و میوه های تازه مانند سیب، گلابی، هلو، خیار، هویج، کلم، کدو، اسفناج و سویا (می توانید برای خوش طعم کردن از آبلیمو و آبغوره و سبزیجات معطر استفاده کنید)
 - ۳- پنیر و ماست و شیر کم چرب و مارگارین به جای کره
 - ۴- استفاده از مرغ و ماهی و هفته ای دو بار گوشت قرمز. بهتر است از روش های کباب کرده و آب پز و بخارپز استفاده شود.
- استفاده روغن های گیاهی مایع مثل روغن زیتون و آفتابگردان و سویا.

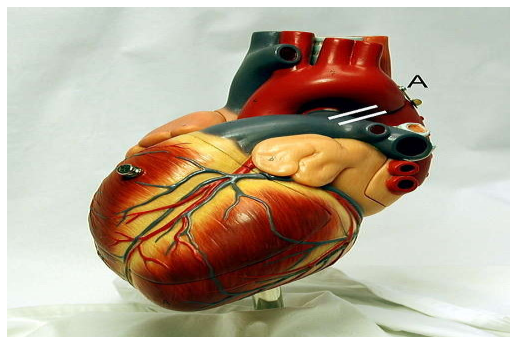
غذاهایی که نباید استفاده کنید :

- ۱- از خوردن غذاهای چرب و نفاخ و غذاهای مثل کله پاچه و دل و جگر و سوسیس و کالباس به دلیل کلسترول بالا پرهیزید.
- ۲- به طور آهسته تغییر وضعیت بدهید و از ایستادن و حرکت طولانی و حمام و دوش داغ و ورزش سنگین پرهیز کنید.
- ۳- قبل از بالا رفتن از پله ها از قرص زیر زبانی استفاده کنید و کمی صبر کنید و به حالت استراحت در هر پله و آهسته آهسته بالا بروید. در صورت هرگونه ناراحتی مثل تنگی نفس و درد قفسه سینه همان جا بنشینید و از قرص زیربانی استفاده کنید. پس از این که درد برطرف شد به حرکت ادامه دهید.
- ۴- در صورت تمایل به تماس جنسی قبل از آن قرص زیر زبانی استفاده کنید و دقت کنید که ضربان قلب شما نباید ۳۰ ضربان بیشتر از حالت استراحت شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی زنجان
بیمارستان آیت الله موسوی

آموزش هنگام ترفیص بیماران بخش قلب



توجه : کنترل نشدن فشارخون منجر به
ایجاد سکته قلبی یا مغزی میشود .

۳- داروهای تجویز شده را سر ساعت مصرف کنید
و ۲ روز قبل از تمام شدن داروها به پزشک مراجعه
نمایید.

۴- دو هفته پس از ترخیص از بیمارستان به پزشک
قلب خود مراجعه نمایید و پزشک تاریخ ویزیت
بعدی را تعیین می کند.

با مشاهده علائم زیر متماً به پزشک مراجعه
کنید :

- کوتاه شدن تنفس
- ریزش دل
- احساس سردرد و سرگیجه
- درد سینه که با قرص زیر زبانی بهبود
نیافته است.



دارو درمانی در بیماران قلبی و پیگیری ها:

۱. سایر افراد خانواده بایستی از محل داروهای شما
اطلاع داشته باشند و از ریختن قرصهای مختلف در
کنار هم خودداری کنید.

۲. در صورتی که داروهای ضد فشارخون مصرف
می کنید بایستی فشار خون را قبل از مصرف دارو
اندازه گیری کنید. در صورتی که دستگاه فشار خون
ندارید، حداقل هفته ای یکبار به نزدیکترین
درمانگاه مراجعه کرده و فشارخون خود را کنترل
نمایید و در صورت تغییرات به پزشک مراجعه
نمایید.