

## بیمار گرمی ...

این پمفلت شامل یک سری مراقبت ها و آموزش های پرستاری است که امیدواریم با رعایت آن از جانب شما و حمایت اطرافیانتان زندگی خوبی را داشته باشید.

### فعالیت:

در طول روز استراحت کافی داشته باشید.

در هنگام استراحت جهت کم کردن تنگی نفس، سر تختتان را ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر بالا بیاورید.

جهت کم کردن ورم در پاها، هنگام استراحت یا نشستن، پاهایتان را در سطح بالاتری قرار دهید.

اگر هنگام خوابیدن دچار تنگی نفس می شوید، به مدت یک ساعت قبل از خواب، پاهایتان را در سطح بالاتری قرار دهید.

برای جلوگیری از سرگیجه، به آرامی تغییر وضعیت دهید.

از قرارگیری در هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید، در هوای سرد روی بینی و دهان خود را بپوشانید.

از انجام فعالیت های شدید یا استراحت طولانی در رختخوابتان بپرهیزید.

برای حفظ انرژی فعالیت های خود را، بیشتر در بستر انجام دهید.

## نمونه هایی از ورزش هایی که می توانید انجام دهید :

### رژیم غذایی :

از مصرف غذاهای نمک دار خودداری کنید . (در هنگام پختن و صرف غذا از افزودن نمک خودداری کنید.)

از مواد غذایی با نمک پایین، مانند: مرغ، ماهی، گوشت، برنج، سیب زمینی و ... استفاده کنید.

از مصرف غذاهای کنسرو شده، سوسیس، کالباس و ... بپرهیزید.

برای خوش طعم کردن غذا، از آبلیمو، آبغوره، گیاهان معطر، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید.

وزن خود را هر روز در ساعت مشخصی (هر روز صبح بعد از ادرار کردن) کنترل کنید و افزایش وزن به میزان ۲/۵ کیلوگرم در مدت یک هفته را گزارش کنید. مصرف مایعات خود را نیز کاهش دهید.

از خوردن مواد محرک مانند: قهوه، الکل، سیگار و نوشابه خودداری کنید.

## نمونه هایی از مواد غذایی با نمک پایین:

مرغ – ماهی – گوشت قرمز ( که البته به خاطر چربی بالا بهتر است کمتر مصرف شود)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی زنجان

بیمارستان آیت الله موسوی

آموزش مراقبت از خود در بیماری

## نارسایی قلبی



## دارو درمائی

### دیگوکسین:

قبل از مصرف این دارو، نبض خود را کنترل کنید، اگر کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود دارو را مصرف نکنید و به پزشک خود اطلاع دهید.

اگر با مصرف دارو علائم بی اشتهایی، گیجی، تهوع، استفراغ، خستگی و اختلالات بینایی را در خود دیدید، گزارش کنید.

### فوروزماید (ادزار آور):

این دارو را در ابتدای صبح مصرف کنید.

### اسپری ها:

در صورت داشتن احساس تنگی نفس از اسپری خود به اندازه ۲ پاف استفاده نمایید.

## دیگر توصیه ها

- از رفتن به محل های شلوغ و آلوده خودداری کنید.

- اضطراب و استرس بر عملکرد قلب شما تأثیر می گذارد، بنابراین از مواجهه و انجام فعالیت های استرس زا خودداری کنید.

- برای کاهش اضطراب و استرس، تکنیک های تنفس عمیق، پرت کردن حواس، گوش کردن به موسیقی و ... را به کار بگیرید.

- اگر علائمی شامل: بی اشتهایی، افزایش وزن به میزان ۲/۵ کیلوگرم در عرض یک هفته، تنگی نفس در حین فعالیت، سرفه مداوم، شب ادراری، ورم پاها و شکم را مشاهده کردید به پزشک خود اطلاع دهید.

- از مصرف خودسرانه داروها، به خصوص داروهای آرامبخش، خودداری کنید.