



واحد آموزش سلامت

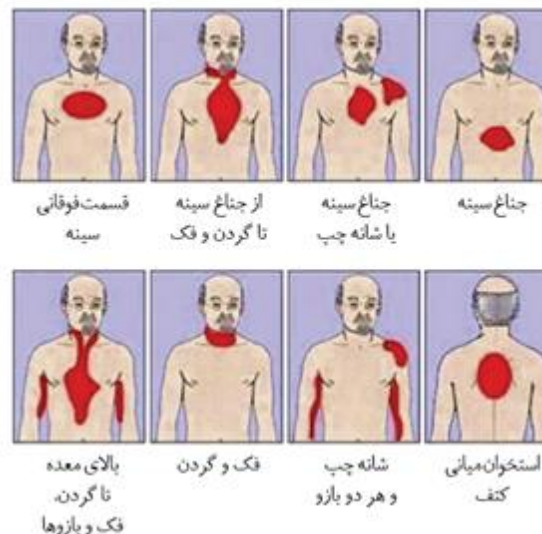
روش استفاده از داروها:

- لطفاً داروهای تجویز شده را بصورت مرتب و در ساعت مقرر مصرف نمایید و خودسرانه آنها را کم یا زیاد نکنید.
- در صورتیکه دارویی را در موقع مصرف فراموش کردید در نوبت بعدی دو قرص را باهم مصرف نکنید.
- در صورتیکه به مسافرت می روید، حتماً به میزان کافی دارو به همراه داشته باشید.
- توجه داشته باشید که برخی از داروها مانند : ایزوسورباید، نیتروگلیسرین و نیتروگلیسرین زیر زبانی در روزهای اول مصرف ایجاد سردرد می نمایند که به مرور بدن شما به آن عادت کرده و این درد قطع خواهد شد.
- در صورت نیاز با دستور پزشک می توانید از استامینوفن جهت سردرد استفاده نمایید.
- در صورت استفاده از قرص دیگوکسین حتماً قبل از مصرف تعداد نبض خود را شمارش کرده (با روشی که پرستار به شما آموزش می دهد) و در صورتیکه تعداد نبض ها بیش از ۶۰ بار در دقیقه بود، مصرف نمایید.
- رژیم غذایی: شما باید در الگوی غذایی خود تغییراتی ایجاد کنید. از جمله تعداد وعده های غذایی خود را از ۳ وعده به ۵ وعده با حجم کم تغییر دهید و از پر خوری، مصرف غذاهای سنگین، پرچرب و نفاخ که موجب بروز حملات آنژین صدری در شما می شود، بپرهیزید. شب ها غذای کم و سبک بخورید و در خوردن غذا عجله نفرمایید.

نواحی درد قلبی :

درد قفسه سینه از ناحیه گردن و چانه تا ناف، قسمت پشت کتف و بازوها را شامل می شود. شما هر دردی در این نواحی را باید درد قلبی فرض کنید تا خلافتش ثابت شود. بعضی از بیماران درد قفسه صدری را به ناراحتی گوارشی نسبت می دهند و معمولاً برای رهایی از آن از آنتی اسید استفاده می کنند که می تواند تشخیص و درمان اختصاصی قلب را به تاخیر بیندازد. پس در این مواقع به پزشک متخصص خود مراجعه نمایید.

محل های درد هنگامی که حمله قلبی رخ می دهد



توجه: در این بیمارستان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ صبح در صورت نیاز می توانید به واحد آموزش به بیمار مراجعه فرمایید. تلفن: ۳۲۲۹۱۰۷۱

آموزش پس از ترخیص از بیمارستان:

- زمان مراجعه بعدی به پزشک: از این به بعد لازم است شما بصورت دائمی تحت نظر پزشک متخصص قلب خود قرار بگیرید و در هنگام ترخیص از بخش از کیلینیک قلب جهت ویزیت مجدد وقت بگیرید.
- در صورتیکه در این مدت دچار درد قفسه سینه شدید که با استراحت و مصرف ۳ عدد قرص نیتروگلیسرین با فواصل ۵ دقیقه بهبود نیافت، فوراً به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- در صورت بروز هر یک از این علائم به پزشک مراجعه کنید:
- فشار یا درد قفسه سینه که ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد از مصرف نیتروگلیسرین زیر زبانی تسکین پیدا نکند.
- تنگی نفس
- بیهوشی و غش کردن
- کاهش یا افزایش بیش از حد ضربان قلب
- تورم پاها
- تاری دید و خشکی دهان و سردرد شدید

- روزانه در رژیم غذایی خود شیر را بگنجانید. مصرف شیر در آخر شب هنگام خواب کمک می کند که شما خواب راحتی در طول شب داشته باشید.
- خواب و استراحت:
- ❖ سعی کنید شبها به موقع بخوابید و بیدار شدن را به خود تحمیل نکنید و در طول روز نیز ساعاتی را استراحت کنید.
- ورزش:
- ❖ شما بایستی فعالیت ملایم و سبک داشته باشید و رفته رفته میزان فعالیت خود را افزایش دهید. بخاطر داشته باشید که پیاده روی مناسب ترین فعالیت ورزشی برایتان است که سبب گردش خون بهتر و قوی تر شدن عضلات و کنترل وزن شما می شود. قدم زدن باید در سطح مسطح و در فضایی با هوای مناسب از نظر عدم وجود آلودگی و درجه حرارت مناسب باشد.
- ❖ برنامه ورزش را قبل از غذا یا ۲ الی ۳ ساعت بعد از غذا انجام دهید.
- حمام کردن:
- ❖ از حمام سرد یا گرم پرهیز نمایید و شستشوی ملایم انجام دهید.
- ❖ مدت زمان استحمام خود را به ۱۵ دقیقه کاهش دهید و از ایستادن در حین استحمام خودداری کنید و روی یک چهارپایه بنشینید.
- بازگشت به کار:
- ❖ ۴ تا ۶ هفته بعد از بازگشت به خانه به دنبال حمله قلبی با در نظر گرفتن موقعیت جسمی، نحوه ی کار و شغل با پزشک معالج خود درخصوص نحوه ی بازگشت به کار مشورت کنید.

🌈 کارهای روزمره:

✓ در صورتیکه بصورت سبک باشد اشکالی ندارد. از بلند کردن، کشیدن و فشار آوردن به اجسام سنگین خودداری کنید و در هیچ گونه کار و فعالیتی عجله نکنید. خرید روزانه اشکالی ندارد به شرط آنکه حداکثر ۲ تا ۳ کیلوگرم بیشتر در هر مرتبه حمل نشود و مسیر کوتاه باشد. در زمان خروج از منزل قرص زیر زبانی به همراه داشته باشید.

🌈 رانندگی:

✓ از آنجا که رانندگی باعث ایجاد اضطراب و تپش قلب در شما می شود. بهتر است در اوایل بهبودی بعد از حمله قلبی کمتر رانندگی کنید و در این مورد با پزشک خود مشورت کنید. تا حد امکان از مسافرت های طولانی خودداری کنید و در صورت اجبار هر یک ساعت توقف کرده و قدم بزنید تا جریان خون پاها بهتر شود.

منابع: آموزش به بیمار نوشته ماری ام. کانابیو

تحت نظر دکتر یلدا کیانی (متخصص قلب و عروق)

