

کد: CT-09-104 تاریخ ابلاغ: 1404/11/14 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار ACS در دقلبی	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	1- طبق یک برنامه منظم و در محیط آرام و بدون استرس غذا بخورید 2- مصرف چربی ها و مواد نشاسته ای ،میوه ها و خشکبار شیرین را کاهش دهید. 3- سبزیجات و میوه های تازه واسفناج وسویامصرف کنید. 4- پنیروماست وشیرکم چرب استفاده کنید. 5- استفاده ازروغن های گیاهی مثل روغن زیتون وآفتابگردان وسویا 6- استفاده ازمرغ وماهی هفته ای دوباروگوشت قرمز به روش آب پزیابخارپز	تغذیه
	1- همیشه تعدادی ازقرص های زیرزبانی نیتروگلسیرین به همراه داشته باشیدودرظرف های تیره نگه داری کنید. 2- داروهای قلبی وفشارخون راسروقت بخورید.	دارو
	1- از مصرف دخانیات بشدت پرهیز شود 2- کارهایی مثل حمام کردن ،لباس پوشیدن ، راه رفتن در زمان کم و مسافت کوتاه را انجام دهید و برای جاوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید 3- در صورت الودگی قابل توجه هوا و یا هوای گرم و مرطوب از منزل خارج نشوید 4- سایر افراد خانواده بایستی از محل داروهای شمااطلاع داشته باشندوازریختن قرص های مختلف دریک ظرف خودداری کنید. 5- در صورتی که داروهای ضدفشارخون مصرف می کنیدبایستی قبل ازمصرف دارو فشارخون را اندازه گیری کنید. 6- تا حد امکان از استرس و اضطراب دوری کنید زیرا کاهش اضطراب نیاز به اکسیژن را کمتر میکند 7- در صورت هرگونه ناراحتی و درد قفسه سینه فوراهمانجا بنشینیدوازقرص زیرزبانی استفاده کنید 8- جهت انجام مشاوره و مراقبتهای پرستاری می تواند با واحد های مراقبت در منزل-منادیان سلامت (09127314611) تماس حاصل فرمایید.	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها،محدودیتهاو روشهای پیشگیرانه)
	برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش به بخش بستری مراجعه نمایید	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
	در صورت داشتن علائم زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید: ✓ کوتاه شدن تنفس ،ریزش دل ،احساس سردردوسرگیجه ،دردسینه که بافرص زیرزبانی یهیودنیاقته است. ✓ در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب جواب آزمایش ، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید ✓ همچنین درصورت انجام اسکن هسته ای قلب طبق دستورپزشک هنگام مراجعه آن راهمراه داشته باشد.	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
شماره تماس بیمارستان: 02335225120 الی 28 واحد آموزش سلامت: 2073 آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.ir جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار ،بیمارستان ولایت شوید 		