



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
بیمارستان ولایت دامغان
واحد آموزش سلامت

کارت آموزش پس از ترخیص بیمار

MI سکتة قلبی

کد: CT-09-107

تاریخ ابلاغ: 1404/11/14

تاریخ بازنگری: 1405/11/15

تغذیه

- 1- طبق یک برنامه منظم و در محیط آرام و بدون استرس غذا بخورید
- 2- بیماران قلبی از غذاهای کم نمک و بدون چربی و کالری استفاده کنند. و پس از مصرف غذا 15 الی 30 دقیقه استراحت کنند.
- 3- از خوردن غذاهای نفاخ و پر ادویه و پر حجم پرهیز کنند.
- 4- پنیر و ماست و شیر کم چرب استفاده کنید.
- 5- مصرف نوشیدنی های کافئین دار به علت تاثیر بر روی ضربان قلب و فشار خون باید محدود شود.
- 6- ماهی دارای مقادیر بالای اسید چرب به نام امگا 3 است. که چربی را کاهش می دهد.
- 7- مصرف سبزیجات و میوه جات توصیه می شود.

دارو

- 1- همیشه تعدادی از قرص های زیربانی نیتروگلسیرین به همراه داشته باشید و در ظرف های تیره و جای خشک نگه داری کنید.
- 2- بیماران قلبی در صورتی که داروهای قلبی مانند (وارفارین، بتا بلوکر، دیگوکسین و...) استفاده می کنند باید عوارض دارو مانند خونریزی، کند شدن ضربان قلب و... آشنا باشند و در صورت بروز آن هایه پزشک مراجعه کنند.

مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیت ها و روش های پیشگیرانه)

- 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 جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید. زمان حمام کردن از 15 تا 20 دقیقه تجاوز نکنند
- 3- بهتر است هر روز در وقت معین وزن و فشار خون و نبض خود را کنترل کنند.
- 4- در صورت غش یا سنکوپ، ضربان تند یا کند و ورم در مچ پا و بالاتر به پزشک مراجعه کنند.
- 5- در صورتی که داروهای ضد فشار خون مصرف می کنید با ایستی قبل از مصرف دارو فشار خون را اندازه گیری کنید.
- 6- در صورت ابتلا به دیابت، قند خون را مرتباً کنترل کنید.
- 7- در صورت هرگونه ناراحتی و درد قفسه سینه که منتشر به بازو و کتف با گردن می باشد فوراً همانجا بنشینید و از قرص زیربانی استفاده کنید
- 8- جهت انجام مشاوره و مراقبتهای پرستاری می تواند با واحد های مراقبت در منزل منادیان سلامت (09127314611) تماس حاصل فرمایید.

اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار

برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش به بخش بستری مراجعه نمایید

پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک

- در صورت داشتن علائم زیر حتماً به بیمارستان مراجعه نمایید:
- ✓ هنگام ترخیص جهت ویزیت و مراجعه بعدی به پزشک به شما گوشه خواهد شد لذا ویزیت به موقع از بروز مشکلات بعدی جلوگیری می کند...
 - ✓ در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب جواب آزمایش، خلاصه پرونده و نوار قلب و کارت ترخیص را همراه داشته باشید
 - ✓ همچنین در صورت انجام اسکن هسته ای قلب و آنژیوگرافی طبق دستور پزشک هنگام مراجعه آن را همراه داشته باشد.

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

