



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

مراقبت های بیماران قلبی در منزل

تهیه کننده: شهناز بنان

کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری: بهار 1404

منبع:

آموزش به بیمار و خانواده - چاپ دوم - فاطمه غفاری،
زهره فتوکیان

کتاب داخلی جراحی قلب برونر سودارث 2014

تایید کننده: آقای دکتر داور ال داوود متخصص قلب

آموزش هنگام ترخیص بیماران بخش قلب

الف - اقدام لازم هنگامیکه دچار درد قلبی یا احساس ناراحتی در قفسه سینه می شوید:

استراحت کنید در وضعیت نیمه نشسته قرار گرفته و به آرامی نفس عمیق بکشید و از قرصهای شفاف قرمز رنگ زیرزبانی استفاده کنید اگر پس از 5 دقیقه درد بهبود نیافت از قرص دوم زیر زبانی استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی پس از 5 دقیقه می توانید از قرص سوم استفاده کنید اگر درد بهبود نیافت حتماً به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

چند نکته در مورد قرصهای زیر زبانی نیترو گلسیرین:

* همیشه تعدادی از این قرص ها به همراه داشته باشید و آنها را در ظرفهای تیره رنگ نگهداری کنید و از نور گرما محافظت کنید

* این قرص ها 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:

به طور کلی از خوردن غذای چرب و با نمک پرهیز کنید.
* غذاهایی که می توانید مصرف کنید:

* کلیه مغزهای خام (گردو، پسته، فندق و بادام زمینی)

* سبزیجات و میوه تازه مانند سیب، هلو، گلابی، خیار، هویج، کلم، کدو، اسفناج و سویا (می توانید برای خوش طعم کردن از آب لیمو و آب غوره و سبزیجات معطر استفاده کنید)

* پنیر و ماست و شیر کم چرب و ماگارین به جای کره
* استفاده از مرغ و ماهی و هفته ای دو بار گوشت قرمز.
بهتر است از روش های کباب کرده و آب پز و بخار پز استفاده شود.

* استفاده از روغن های گیاهی مایع مثل روغن زیتون و آفتابگردان و سویا.

غذاهایی که نباید استفاده کنید:

* از خوردن غذا های چرب و نفاخ و غذاهایی مثل کله پاچه و جگر و سوسیس و کالباس به دلیل کلسترول بالا پرهیزید.

* به طور آهسته تغییر وضعیت دهید و ایستادن و حرکت طولانی و حمام و دوش داغ و ورزش سخت پرهیز کنید.

* قبل از بالا رفتن از پله ها قرص زیر زبانی استفاده کنید و کمی صبر کنید و حالت استراحت در هر پله و آهسته آهسته بالا بروید. در صورت هر گونه ناراحتی مثل تنگی نفس و درد سینه فوراً همان جا بایستید و از قرص زیر زبانی استفاده کنید. پس از اینکه درد از بین رفت به حرکت ادامه دهید. 4- در صورت تمایل به تماس جنسی قبل از آن از

وبسایت: neyritshp.sums.ac.ir
شماره تماس: ۰۵۴۳۰۱۱۰۳
پورتفکال: ۰۵۴۳۰۱۱۶



با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید
فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.

قرص زیر زبانی استفاده کنید و دقت کنید که ضربان قلب
شما نباید 30 ضربان بیشتر از ضربان زمان استراحت شود.

دارو درمانی در بیماران قلبی و پیگیری ها:

* سایر افراد خانواده بایستی از محل داروهای شما اطلاع
داشته باشند از ریختن قرصهای مختلف در یک ظرف در
کنار هم خود داری کنید.

* در صورتیکه داروها ضد فشار خون مصرف میکنید بایستی
فشار خون را قبل از مصرف دارو اندازه گیری کنید. در
صورتیکه دستگاه فشار خون ندارید حد اقل هفته ای یکبار
به نزدیکترین درمانگاه مراجعه کرده و فشار خون خود را
کنترل کنید و در صورت تغییرات به پزشک مراجعه نمایید.
توجه: کنترل نشدن فشار خون منجر به ایجاد سکته قلبی
یا مغزی می شود.

* داروهای تجویز شده را سر ساعت مصرف کنید و 2 روز
قبل از تمام شدن داروها به پزشک مراجعه کنید.

* دو هفته پس از ترخیص از بیمارستان به پزشک قاب خود
مراجعه کنید و پزشک تاریخ ویزیت بعدی را تعیین می کند.

* با مشاهده علائم زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید:
کوتاه شدن نفس، احساس سردرد و سر گیجه، درد سینه
که با قرص زیر زبانی بهبود نیافته است.