

آموزش بیماران قلبی پس از ترخیص از بخش های مراقبت ویژه

بیماران قلبی باید توجه داشته باشند که تنها قسمتی از درمان آنها در بیمارستان انجام شده است و پس از ترخیص باید زیر نظر پزشک معالج خود اقدامات درمانی تکمیلی را انجام دهند. در این مجموعه به مواردی اشاره می شود که هر بیمار قلبی بهتر است آن را رعایت کند. در مورد هر شخص توصیه های لازم جداگانه به آنان داده خواهد شد.

۱ - مراجعه به پزشک

توصیه اصلی مراجعه منظم به پزشک می باشد. بهتر است پس از دو هفته از ترخیص بیمارستان به پزشک معالج خود مراجعه بفرمایید. در صورت بروز هر گونه علائم غیر طبیعی نظیر درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، سرگیجه ، سردرد ، تعریق سرد حتما به پزشک مراجعه کنید .

۲- مدارک

زمان مراجعه به پزشک یا اورژانس پرونده نوار قلب قلبی و لیست داروهای مصرفی خود را به طور کامل همراه داشته باشید .

۳- دارو

مصرف به موقع داروهای تجویز شده الزامی است . دارو را بدون مشورت با پزشک معالج خود قطع نکنید . در صورت نیاز به داروی دیگر حتما با پزشک خود مشورت کنید .

۴- فشارخون

فشارخون از علل مهم بیماریهای قلبی بوده و کنترل دقیق آن توصیه می شود . بهتر است فشارخون خود را در حالت استراحت بدون ناراحتی ، عصبانیت و اضطراب در منزل یا نزد پزشک چک نمایید .

۵- قرص زیر زبانی

توصیه می شود بیماران قلبی همواره تعدادی قرص زیر زبانی (نیتروگلیسرین) به همراه داشته باشند . در صورت بروز درد قفسه سینه یا تنگی نفس مصرف سه عدد به فاصله پنج دقیقه توصیه می شود . قرص های زیر زبانی را در هوای گرم و مرطوب و نور مستقیم نگهداری نکنید و در جیب بغل نگذارید چون باعث کاهش اثر بخشی دارو می شود (یک قرص سالم باعث احساس سوزش در زیر زبان می شود) .

۶- بیماری قند (دیابت)

در مورد بیماران دیابتی توصیه می شود که با تهیه دستگاه اندازه گیری قند خون (گلوکومتر) قند خود را در فواصل منظم با نظر پزشک چک کرده و جهت تنظیم مقدار داروی کنترل قند خود یا انسولین اقدام بفرمایید . در این بیماران توصیه می شود از مصرف شیرینی ، میوه های شیرین ، عسل ، مربا ، کمپوت ، نبات و مواد نشاسته دار مانند ماکارونی ، برنج و سیب زمینی خودداری شود مصرف خیارسبز و کیوی منعی ندارد .

۷- اجابت مزاج

توصیه می شود که بیمار حین اجابت مزاج زور نزند و با استفاده از سبزیجات و میوه جات و آلو و با شربت های ملین طبق نظر پزشک از بروز یبوست جلوگیری کند .

۸- فعالیت بدنی

بیماران می توانند در صورت صلاحدید پزشک خود به بخش بازتوانی قلبی مراجعه کنند به طور کلی توصیه می شود که بیماران از انجام کارهای سنگین و خسته کننده مانند برداشتن اجسام سنگین ، هول دادن ماشین یا تعویض لاستیک خودداری فرمایند . بیماران پس از ترخیص اغلب اجازه رانندگی دارند اما بهتر است در ماه اول میزان رانندگی خود را کم کرده و از قسمت های پر ترافیک و شلوغ پرهیز کنند .

توصیه می شود از ارتباط جنسی تا ۶ هفته پس از سکنه قلبی خودداری شود . در صورت نداشتن درد قلبی ، فارسیایی قلبی و آریتمی ارتباط جنسی پس از دو هفته شروع شود .
توصیه می شود مسافرت هوایی دو تا سه هفته پس از سکنه قلبی به تعویق افتد .

۹- حمام

حمام ۴-۵ روز پس از سکنه قلبی به مدت کوتاه و آب نیمه گرم و حضور یک نفر همراه بلامانع است . حمام طولانی مدت و با آب گرم توصیه نمی شود

۱۰- اضافه وزن

بهتر است اضافه وزن با استفاده از ورزش و پیاده روی کاهش یابد . همچنین از پر خوری پرهیز نمایید و ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پس از خوردن غذا استراحت کنید .

۱۱- سیگار و مواد مخدر

مصرف سیگار برای بیماران قلبی خطرناک بوده و خطر سکنه قلبی را افزایش می دهد بنابراین مصرف سیگار ممنوع می باشد .
از مصرف مواد مخدر مانند هروئین و تریاک که باعث مخفی شدن علائم قلبی می شود خودداری فرمایید .

۱۲- رژیم غذایی

توصیه اصلی داشتن رژیم غذایی کم نمک و کم چربی ترجیحا به صورت آب پز می باشد

غذاهای مجاز :

روغنهای آفتاب گردان ، کانولا ، دانه پنبه ، سویا ، زیتون در حد معمول مجاز می باشد .

استفاده از نان ، ماکارون و حبوبات در حد معمول مجاز می باشد .
افزایش مصرف میوه جات و سبزیجات توصیه می شود . مصرف لبنیات کم چرب (کمتر از ۱٪ چربی) مجاز می باشد .

انواع سوپهای خانگی در صورت جدا کردن چربیهای گوشت بلامانع است .



عنوان سند:

آموزش بیماران قلبی

پس از ترخیص از بخش های مراقبت ویژه

کدسند: NO-BK-۱۰

در مورد بیماری که چربی بالا دارند :

مقدار مصرف چربی را در در غذاهای خود کم کنید.
رژیم های گیاه خواری را که از نظر چربی و کلسترول فقیر هستند.

توصیه می شود :

بهتر است در رژیم خود بیشتر از پروتئین 'گوشت سفید' ویتامین ' سبزیجات و میوه جات استفاده کنید.

گوشت قرمز یکبار در هفته اشکالی ندارد .

به امید بهبودی

گوشت مرغ و بوقلمون بدون پوست (پوست مقدار زیادی چربی دارد) مجاز است .

انواع ماهی و غذاهای دریایی و آبی (بجز میگو و ماهی های کنسرو شده) مجاز می باشد

تخم مرغ دو عدد در هفته می تواند متصرف شود البته بهتر است از سفیده بیشتر استفاده شود .

غذاهایی که مصرف آنها ممنوع است :

- مصرف بیش از چهار فنجان قهوه در روز
- مغز، قلمو، جگر و کله پاچه
- کره، چربی گوشت، مارگارین چرب، نارگیل و روغن کنجد
- شکلات، کنسروجات، ترشیجات، نانهای شور
- نانهای شیرینی که با زرده تخم مرغ درست شده باشند .