

فعالیت بیماران قلبی

- ✓ از هرگونه هیجانات روحی و عصبانیت و اضطراب خودداری کنید.
- ✓ تا دو هفته استراحت نسبی در حد انجام کارهای شخصی داشته باشید سپس کم کم فعالیت خود را افزایش دهید و از بلند کردن اجسام سنگین پرهیز کنید.
- ✓ از استحمام با آب خیلی گرم و خیلی سرد خودداری نمایید ، استحمام در حد دوش گرفتن با آب ولرم و تا حد امکان به کمک همراه.
- ✓ برنامه منظم برای فعالیت ورزشی داشته باشید مثل پیاده روی در حدی که دچار خستگی نشوید.
- استراحت کوتاه مدت بعد از خوردن غذا داشته باشید.



رژیم غذایی و عادات بیماران قلبی:

- ✓ غذای شما کم نمک ، کم چرب و کم کالری باشد .
- از خوردن خیار شور ، ترشی ها و انواع کنسرو غذا مانند کنسرو ماهی و .. ، چیپس ، نان فانتزی ، پفک ، پنیر های محلی و کشک شور خودداری نمایید.
- ✓ از شیر و ماست پاستوریزه و کم چرب استفاده نمایید.
- ✓ بهتراست هفته ای یک بار ماهی مصرف نمایید.
- ✓ غذاهای حاوی فیبر و میوه جات به میزان کافی مصرف کنید تا از یبوست جلوگیری شود ..
- ✓ بهتر است مواد غذایی را به صورت آب پز مصرف نمایید و از سرخ نمودن آنها پرهیز نمایید .
- ✓ بهتر است روزانه یک تا دو قاشق غذا خوری سبوس گندم به همراه غذا مصرف نمایید .
- ✓ از مصرف شکلات و کاکائو خودداری کنید .
- ✓ از مصرف غذاهای سنگین مثل حلیم و کله پاچه و غیره خودداری نمایید ، غذا را به مقدار کم میل کنید و از پرخوری بپرهیزید ، وزن خود را در حد طبیعی حفظ نمایید .
- ✓ مصرف قند، شکر ، قهوه ، چای و نوشابه های کافئین دار خودداری نمایید .
- ✓ مصرف گوشت قرمز را محدود کنید و گوشت چرخ کرده مصرفی خود را با سویا مخلوط نمایید.



توصیه های دارویی بیماران قلبی :

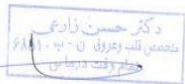
- ✓ داروهای تجویز شده را طبق نظر پزشک معالج مصرف کنید.
- ✓ دارو های قلبی را همواره همراه خود داشته باشید و آنها را در ظرف در بسته نگه دارید.
- ✓ در صورتی که داروهای ایندرال ، متورال آتنولول و یا دیگوکسین مصرف می کنید ، نبض خود را در طول یک دقیقه کامل کنترل نمایید اگر تعداد ضربان نبض شما کمتر از ۶۰ بود با پزشک مشورت نمایید.



توصیه های پس از ترخیص به بیماران قلبی



شناسنامه بروشور آموزشی	QM.SH.PA.219.00
عنوان	توصیه های پس از ترخیص به بیماران قلبی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت همگانی
سال تهیه	1402
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
منابع	مراقبت های پرستاری ویژه محمدرضا عسکری اصول مراقبت های پرستاری، دکتر اکبر پرهان، دکتر عباس حیدری و لادن نجار
بازبینی	سالانه
ناظر کیفی	فاطمه رادیه (سوپروایزر آموزشی)



✓ اگر دچار درد قفسه سینه شدید، از قرص زیر زبانی نیتروگلسیرین استفاده کنید و هر ۳ تا ۵ دقیقه می توانید آنرا تکرار نمایید. اما اگر پس از مصرف ۲ قرص درد شما تسکین نیافت به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

✓ اگر قرص انالاپریل مصرف می کنید و دچار سرفه می شوید حتما به پزشک مراجعه نمایید.

پزشک را از بیماریهای دیگر خود نظیر کم کاری تیروئید، پرکاری تیروئید و ... مطلع نمایید.

✓ اگر لووستالین مصرف می کنید، حتما بعد از غذا و ترجیحا شب باشد.



✓ اگر از دیگوکسین یا سایر داروهای ادرار آور مانند فورزماید استفاده می کنید، از خوردنی های سرشار از پتاسیم مثل طالبی، خربزه، موز و گوجه فرنگی استفاده نمایید.



اگر ضمن مصرف دیگوکسین دچار علائمی نظیر تاری دید، اختلال در تشخیص رنگ ها، اسهال، تهوع و کاهش ضربان قلب می شوید به پزشک مراجعه نمایید.