

۱

* از مصرف سیگار و دخانیات و چای و قهوه پر رنگ خودداری شود

* جلوگیری از افزایش وزن و بدنبال آن جلوگیری از کار اضافی قلب

* مصرف چربی و روغن حیوانی ر محدود کرده و از روغنهای آفتابگردان، کانولا، سویا، دانه پنبه و زیتون استفاده کنید. از روغنهای نامبرده می توان در روز ۸-۱۵ قاشق چایخوری استفاده نمود.

* از غذاهایی مانند دوغ-ماهی-گوشت تازه و بدون چربی- میوه ها و سبزیجات تازه و نوشیدنیهای غیر شیرین استفاده نمائید و از خوردن غذاهایی مانند گوشت قرمز چربی دار-تخم مرغ-کره-بستنی-شیرینیهای کرمدار-قهوه و چای پر رنگ و سایر غذاهای سنگین خودداری شود.

* از انواع نان-ماکارونی-حبوبات به مقدار متعادل استفاده کنید

۲

* توصیه اصلی استفاده از غذای کم نمک و کم چرب است و رژیم غذایی خود را بیشتر از پروتئین ها و ویتامینها-سبزیجات و میوه ها استفاده کنید

* مغز-قلوه و جگر مقداری آهن دارد و می توان ۸۰ گرم یکبار در ماه استفاده کرد

* از مصرف شکلات-کره-چربی گوشت-تارگیل-روغن کنجد و نانهای شیرینی که با زرده تخم مرغ درست شده باشند جداً اجتناب کنید

* همراه داشتن قرصهای زیر زبانی (TNG)

* خودداری از تماس جنسی حداقل ۵-۴ هفته پس از ترخیص از بیمارستان

* اجتناب از پرخوری و استراحت پس از غذا خوردن (۱۵ الی ۳۰ دقیقه)

* از اضطراب و استرس و فشارهای روحی وارد بر خود بکاهید

* از انجام فعالیتهای بدنی سنگین پرهیز نموده و بتدریج فعالیتهای بدنی سبک خود را افزایش دهید

۳

* استحمام ۴ یا ۵ روز پس از سکتته قلبی به مدت کوتاه با آب گرم و حضور یکنفر به عنوان همراه و استفاده از صندلی در هنگام استحمام

* عدم زور زدن حین اجابت مزاج و جلوگیری از یبوست با مصرف سبزیجات،میوه جات و یا شربت mom (شربت ملین تجویز شده توسط پزشک)

* داروهای خود را با دستور پزشک کم،زیاد و یا قطع کنید و داروهای مصرفی خود را به موقع و منظم در مسافرتها و خارج از منزل مصرف کنید و به میزان کافی دارو همراه خود داشته باشید و بعضی از داروها عوارض بخصوصی دارند در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد شدید-تاری دید-خشکی دهان-سرگیجه به هنگام بلند شدن و راه رفتن با پزشک خویش مسئله را مطرح کنید

* از مسافرت با هواپیما در چند ماه اول پس از سکتته قلبی پرهیز کنید

*از کم و زیاد کردن دارو و یا قطع خودسرانه دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

کد مستند:
GCC-PA-140-05



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

دستورات و راهنمای لازم جهت بیماران قلبی پس از ترخیص از بیمارستان

تهیه کننده: شهدخت شکیبا

منبع: کتاب برونر سودارث-پرستاری ویژه

تاریخ تدوین: بهار ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



۵

* انجام اعمال جراحی غیر اورژانس در ۶ ماه بعد از سکته قلبی توصیه نمی گردد. لذا در این صورت پزشک جراح خود را در جریان امر قرار دهید.

بیمار گرمی از آنجایی که قسمتی از درمان شما در بخش سی سی یو بیمارستان صورت گرفته است ادامه درمان نیز لازم بوده و مراجعه منظم به پزشک مربوطه الزامی می باشد .

منبع :

- برونر داخلی جراحی قلب ۲۰۰۴

-مراقبتهای پرستاری در بخش های ویژه CCU.ICU

۴

* انجام ورزشهای سبک مانند پیاده روی، شنای سبک برای شما مناسب است و از انجام ورزشهای سنگین خودداری کنید

* در طول شبانه روز خواب کافی داشته باشید

* در صورت بروز دردهای قلبی ضمن رعایت خونسردی فعالیت خود را قطع کرده و ترجیحاً به حالت خوابیده یا نشسته قرار بگیرید و یک قرص زیربانی استفاده نمایید و در صورت عدم بهبود در فواصل ۵ دقیقه دو قرص دیگر استفاده کنید و سریع خود را به نزدیکترین مرکز بهداشتی برسانید

* در هفته های اول بعد از ترخیص از پله ها بالا نروید و در مسافتهای سربالایی حرکت نکنید

* نوار قلب و پرونده پزشکی خود را سالم نگهداری کنید

* در وقتهای تعیین شده برای دیدار پزشک معالج خود حضور داشته باشید