

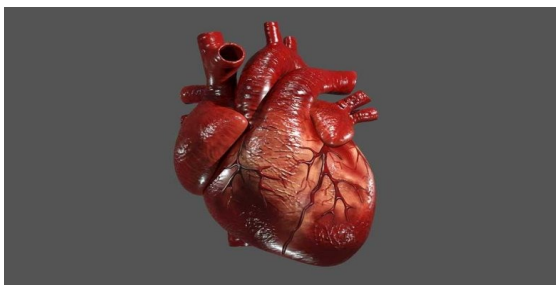
بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی شیراز

توصیه های بعد از ترخیص از

CCU



واحد آموزش سلامت
کمیته آموزشی بیمارستان غدیر
سال ۱۴۰۰

- ♦ اگر از نظر پزشک ، مشکلی برای راه رفتن و نرمش کردن ندارید، روزانه نیم تا یک ساعت در هوای آزاد پیاده روی کنید.
- ♦ از محیطهای پرسروصدا و اضطراب و هیجان دوری کنید . سعی کنید محیطی آرام و به دور از نگرانی برای خود و خانواده تان فراهم کنید.
- ♦ اطمینان داشته باشید که با اجرای دستورات پزشک و رعایت نکاتی که برای سلامت شما توصیه میشود ، میتوانید از بسیاری از مشکلات احتمالی پیشگیری کنید. با این حال اگر مشکلی داشتید ، بدون از دست دادن وقت به پزشک و پرستار اطلاع دهید و هرچه زودتر از سلامت قلبتان مطمئن شوید.

منبع:

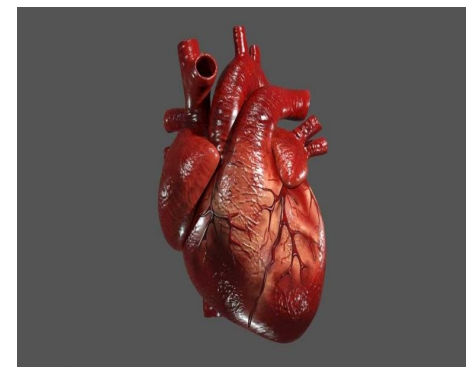
مراقبت پرستاری ویژه در بخش ICU , CCU و دیالیز نوشته دکتر محمد رضا عسگری و دکتر محسن سلیمانی چاپ سال ۹۹

شماره تلفن بیمارستان : ۰۱۳۴۱۳۲۵۵۲۱

نکات قابل توجه برای شما مدد جوی محترم :

- ۱- از حضور در هوای سرد و گرم و راه رفتن در باد پرهیز کنید.
- ۲- از محیطهای پرسروصدا و اضطراب و هیجان دوری کنید . سعی کنید محیطی آرام و به دور از نگرانی برای خود و خانواده تان فراهم کنید.

- ♦ از حضور در هوای سرد و گرم و راه رفتن در باد پرهیز کنید.
- ♦ از فعالیتهایی که ایجاد ناراحتی تنفسی و خستگی زیاد و درد قفسه سینه میکند ، خودداری کنید.
- ♦ داروهایی که برای شما تجویز شده ، برای سلامت قلبتان و جلوگیری از مشکلات بعدی ضروری است. همیشه داروها را سر ساعت و به اندازه ای که پزشک دستر داده مصرف کنید.
- ♦ فشار خونتان را به طور مرتب و با کمک فردی که در این کار مهارت دارد اندازه بگیرید. در صورت بالا یا پایین بودن فشار خون به پزشک اطلاع دهید. هرگز داروها را سر خود تغییر ندهید.



پس از ترخیص از CCU چه کنیم؟

- ♦ بعد از ترخیص از بیمارستان برای بهبودی کامل ۸-۶ هفته لازم است. در طول این مدت همیشه قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی را همراه داشته باشید و در صورت درد ناگهانی قفسه سینه و تنگی نفس دارو را استفاده کنید. نیتروگلیسرین (TNG) را در ظرف شیشه ای کدر نگهداری کنید. این دارو در اثر گرما، رطوبت، نور و گذشت زمان بی اثر میشود. پس هر ۶ ماه یکبار دارو را تجدید کنید.
- ♦ کشیدن سیگار را متوقف کنید. سیگار سرعت ضربان قلب شما را بالا میبرد و موجب افزایش فشار خون میشود و خطر حمله قلبی مجدد قلبی را بالا میبرد.
- ♦ به جای ۳ وعده غذا از ۵ وعده غذای سبک استفاده کنید.
- ♦ از افزایش وزن جلوگیری کنید و با نظر پزشک و کارشناس تغذیه سعی و در کاهش وزن نمایید.
- ♦ میوه و سبزی و سالاد (بدون سس همراه با آبلیمو و سرکه) را در وعده های غذایی خود قرار دهید.

- ♦ از غذاهای فیبردار مثل غلات و حبوبات ، نان سبوسدار مثل سنگک و سبزیجات سبز و میوه های تازه استفاده کنید
- ♦ گوشت سفید مانند مرغ و ماهی بخصوص به صورت آب پز یا کبابی استفاده هر ۶ ماه یک بار دارو را تجدید کنید
- ♦ تا حد امکان از چربی ، نمک ، شیرینی ، کیک، خامه، گوشت قرمز و غذاهای پرچرب پرهیز کنید. محدود کردن چربی رژیم غذایی به همراه تحرک بدنی منظم ، سطح چربی خون شما را پایین می آورد.
- ♦ از خوردن چای و قهوه پررنگ خودداری کنید.
- ♦ رژیم غذایی شما باید کم نمک یا کم سدیم باشد. از مصرف غذاهای کنسروی پرهیز کنید . به جای آن سبزی ومیوه جات تازه استفاده کنید .
- ♦ برای خوش طعم کردن غذا از آبلیمو و چاشنی های گیاهی مجاز استفاده کنید

- ♦ هنگام غذا خوردن عجله و پرخوری نکنید.
- ♦ پس از صرف غذا بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه استراحت کنید.
- ♦ درمورد زمان مجاز برای ارتباط جنسی مجدد از پزشک سوال کنید و ضمنا از داروهای تقویت کننده قوای جنسی بدون مشورت با پزشک استفاده نکنید.
- ♦ از ۳ روز بعد از ترخیص به تدریج و خیلی آهسته با نظر پزشک معالج کارهای عادی روزانه را شروع کنید.
- ♦ با اجازه پزشک ورزش و منظم ،انجام دهید. مثلا چند دقیقه پیاده روی کنید تمرین را در هوای آزاد و با لباس راحت و گشاد انجام دهید.
- ♦ استحمام پس از ترخیص با نظر پزشک شما معمولا مجاز است ، اما بهتر است دفعات اول با حضور یک نفرهمراه باشد.
- ♦ از حضور در حمام خیلی گرم و خیلی سرد خودداری کنید.