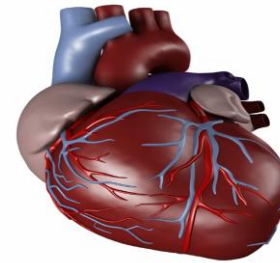


آموزش مراقبت از خود در بیماری سندرم حاد رگ های قلبی



به نام، هستی بخش

مراقبتهای در منزل از بیمار مبتلا به بیماری قلبی

فعالیت :

اگر در حین انجام کار روزانه احساس گیجی، ضعف، درد قفسه سینه، تنگی نفس، خستگی و تپش قلب داشتید بلافاصله فعالیت را متوقف کنید.

در حین کار دوره های استراحت داشته باشید و در صورت لزوم، در انجام کارها از اعضای خانواده کمک بگیرید.

از انجام فعالیت های شدید و ناگهانی، ورزش بلافاصله پس از صرف غذا و راه رفتن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری کنید.

شناسنامه پمفلت آموزشی کد 97-2-CCU	
عنوان	مراقبتهای در بیماری سندرم حاد رگهای قلبی
تهیه کننده	سودابه ابراهیمی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ تاپستان
ناظر کیفی	متخصص قلب و عروق
دکتر احمد مسعودی	سوپروایزر آموزش به بیمار ایروما ریجانی

منابع:

کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده ۲ سایت وزارت بهداشت و درمان کتاب بروئر و سودارث پرستاری ۲۰۱۸ فصل ۲۸

فعالیت جنسی :

قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات آنژیینی در حین و پس از مقاربت می توانید از قرص زیر زبانی استفاده نمایید.

فعالیت جنسی خود را بعد از ۸ - ۴ هفته (معمولاً هفته ششم) با اجازه پزشک می توانید شروع کنید. در صورت بروز علایمی مثل : تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و خستگی بیش از حد، بیخوابی پس از مقاربت به پزشک مراجعه کنید.

رژیم غذایی :

رژیم غذایی به صورت کم نمک و کم چرب و کم کالری باشد و غذاهایی مثل گوشت قرمز، سوسیس، همبرگر، کره، چربی های حیوانی، غذاهای سرخ کردنی، انواع سس، لبنیات پرچرب و الکل را محدود یا استفاده نکنید.

روزی ۳ تا ۴ وعده غذا بخورید. از خوردن غذای زیاد و عجله در خوردن غذا پرهیز کنید. بعد از خوردن غذا حداقل ۳۰ دقیقه استراحت نمایید.

سیگار و قلیان ترک گردد.

الکل نه تنها حرام است و نباید مصرف شود بلکه به علت عوارض آن بر سلامت انسان باید از مصرف آن خودداری شود.

دارو درمانی :

داروها را به طور روزانه و دقیقاً طبق دستور مصرف گردد.

در صورت تجویز دارو ضد انعقاد خون توسط پزشک، جهت جلوگیری از سرگیجه و غش به آهستگی تغییر وضعیت دهید و فشار خون خود را کنترل نمایید.

دارو را در هوای گرم و مرطوب قرار ندهید.

سایر موارد :

در صورت وجود علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید. این علائم شامل :

۱ - احساس فشار یا درد جلو قفسه سینه ای که به مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیرزبانی (نیتروگلیسرین) برطرف نشود.

۲ - تنگی نفس

۳ - غش یا سنکوپ

۴ - ضربان قلب تند یا کند

۵ - تورم در مچ پا و پا

با آرزوی بهبودی بیمار دلبندتان

