

آموزش ترخیص بیماران قلبی (درمان طبی)

پس از ویزیت توسط پزشک معالج یا دستیار وی دستور ترخیص شما نوشته شده و توسط منشی یا پرستار به شما اعلام میشود، بعد از تسویه حساب و ارائه برگه ترخیص به منشی، خلاصه پرونده و شرح عمل و آموزشهای لازم زمان ترخیص به شما ارائه خواهد شد.

تغذیه: بی اشتهايي و تهوع می تواند علامت مهمی باشد و حتماً باید به اطلاع پزشک رسانده شود. بهتر است غذا را با حجم کم و وعده بیشتر مصرف کنید. از غذاهای کم چرب و کم نمک استفاده کنید. در صورت ابتلا به یبوست جهت رفع آن میتوانید از میوه، سبزی، کاهو و غذاهای پرفیبر استفاده کنید. بیمارانی که وارفارین مصرف میکنند، رژیم خاص ذکر شده در دفترچه وارفارین را خوانده و رعایت کنند. هم چنین بیماران دیابتیک رژیم دیابت خود را طبق مشاوره تغذیه ارائه شده حفظ کنند و با مصرف دقیق قرص یا انسولین طبق تجویز پزشک، قند خون خود را چک و در حد نرمال حفظ کنند. سطح کلسترول خون طبق صلاحدید پزشک چک و کنترل نمایند. هم چنین وزن خود را در محدوده نرمال حفظ کنید.

فعالیت: در ابتدای فعالیت خود را روزانه ۵ دقیقه پیاده روی در منزل آغاز نمایید و پس از آن در صورتیکه احساس ناراحتی و یا سرگیجه نداشتید، هر روز ۵ دقیقه به این زمان اضافه کنید، زمانی که پیاده روی شما به ۳۵-۴۰ دقیقه رسید و هیچگونه احساس ناراحتی در قفسه سینه نداشتید، از آن پس روزانه ۴۰-۳۵ دقیقه در سطح صاف و بدون شیب پیاده روی کنید. بهتر است دو هفته اول پیاده روی را با همراهی نزدیکان در خارج از منزل شروع کنید. کم تحرکی سبب افزایش چربی های بد خون و افزایش قند خون و فشار خون شما می شود.

مراقبت از زخم: در صورتیکه زخم ناشی از دیابت دارید، از کاربرد خودسرانه هر نوع پماد و آنتی بیوتیک به صورت موضعی و دستکاری زخم خودداری شود. فشاری روی زخم وارد نشود. شستشوی روزانه فقط با سرم شستشو انجام شود. در صورت رویت قرمزی، علائم عفونت و عدم بهبود زخم، مجدداً به پزشک مراجعه شود. استفاده از کفش یا دمپایی مناسب و راحت به همراه جوراب نخی جهت محافظت از زخم توصیه می شود.

استحمام: از آب ولرم نه خیلی داغ استفاده کنید. مدت طولانی در حمام ننماید. رفتن به استخر بلامانع می باشد ولی استفاده از سونا و جکوزی توصیه نمی شود.

فعالیت جنسی: زمانیکه توانستید یک طبقه راه پله را بدون احساس ناراحتی، تنگی نفس و خستگی بالا بروید، می توانید روابط جنسی خود را در حد توانایی از سرگیرید. بهتر است در این هنگام فشاری روی دنده ها و قفسه سینه شما وارد نشود و در صورتیکه دچار درد قفسه سینه همراه با تنگی نفس شدید حتماً با پزشک خود مشورت کنید. استفاده از داروهای مکمل جنسی مانند سیلدنا فیل بدون مشورت با پزشک ممنوع می باشد.

علائم هشدار دهنده قلبی:

در صورت داشتن علائمی مانند احساس فشردگی یا درد ناخوشایند در وسط قفسه سینه که بیش از چند دقیقه طول بکشد، درد که به کتف گردن یا بازوها انتشار یابد، احساس ناراحتی در قفسه سینه یا تپش قلب شدید همراه با سبکی سر، ضعف، تعریق، سنکوپ و احساس تنگی نفس شدید سریع با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. در صورت داشتن زخم روی بدن و افزایش درجه حرارت رویت قرمزی و علائم عفونت به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

نحوه مصرف داروها: داروهای شما طبق آخرین نسخه پزشک هنگام ترخیص مشخص می شود. بیشتر داروهای شما برای تنظیم فشار خون و ضربان قلب شما میباشد بنابراین قبل از مصرف دارو در صورتی که علائمی مانند ضعف، بیحالی، سرگیجه، یا از مصرف دارو فشار و ضربان خود را کنترل و سپس دارو را مصرف کنید و در صورت تکرار مورد فوق با پزشک خود جهت تنظیم میزان دارو مشورت کنید. هیچ وقت داروی خود را بدون اجازه پزشک معالج قطع نکنید. در صورتی که داروهای رقیق کننده خون مثل آسپرین، پلاویکس و وارفارین (کمدین) و یا حتی داروهای مثل دیگوکسین مصرف می کنید، کوچک ترین تغییر خودسرانه در مقدار مصرف آن ها می تواند عواقب خطرناکی داشته باشد. داشتن دستگاه کنترل فشار خون و دستگاه کنترل قند خون در بیماران دیابتیک و مبتلا به پر فشاری خون ضروری است.

نوبت بعدی مراجعه به پزشک: حدود یکماه پس از ترخیص توسط پزشک متخصص قلب خود ویزیت خواهید شد که قبل از ترخیص برگه نوبت دهی توسط منشی به شما داده خواهد شد و از پذیرش حتماً نوبت بعدی گرفته شود. بعد از ترخیص و گرفتن داروهای خود بهتر است آنها را با پرستار خود چک و نحوه مصرف را بپرسید.

جدول اطلاعات کلی مربوط به داروها

ردیف	نام دارو	اشکال دارو	اثر درمانی	نکات آموزشی
1	آسپرین ASA	80-100- 325-500 mg	ضد التهاب - ضد درد - کاهش فعالیت پلاکت	در صورت بروز خونریزی از لثه یا کبودی روی پوست یا دفع خون از مدفوع حتما به پزشک مراجعه شود. به دلیل بروز عوارض گوارشی با یک لیوان شیر یا بعد از غذا میل شود. در بیماران مبتلا به آسم و زخم گوارشی فعال منع مصرف دارد.
2	آتورواستاتین ATORVASTATIN	10-20-40 mg	کاهش دهنده چربی خون LDL	میتوان دارو را قبل یا بعد از غذا میل کرد. ۶-۱۲ هفته بعد آزمایشات کبدی چک شود. برنامه غذایی کم چرب و برنامه ورزشی منظم داشته باشید. در صورت استفاده همزمان با دیگوکسین با پزشک مشورت شود.
3	کاپتوپریل CAPTOPRIL	25-50mg	کاهش دهنده فشار خون وتقویت عضله قلب	بهتر است دارو یک ساعت قبل از غذا مصرف شود. رژیم کم نمک باشد. سرفه شایع میباشد. در صورت بروز سرفه و تورم پلکها، چشمها، لبها، زبان یا مشکلات تنفسی و پوستی به پزشک مراجعه شود. از تمرینات شدید و تغییر وضعیت ناگهانی از خوابیده به نشسته یا ایستاده خودداری شود.
4	دیگوکسین DIGOXIN	0.25 mg	کنترل ضربان قلب و نارسایی قلبی	باید هر روز صبح و در ساعت معینی مصرف شود. دوز فراموش شده را میتوان تا ۱۲ ساعت بعد استفاده کرد. نحوه گرفتن نبض را یاد بگیرید و با ضربان بین ۶۰-۱۰۰ دارو را مصرف کنید. دارو را با آبمیوه یا شیر میل کنید. تهوع و استفراغ، ضربانات نامنظم قلب، توهم بینایی و بی اشتهایی از علائم مسمومیت میباشد که باید به پزشک مراجعه کنید.
5	فورزماید FUROSEMIDE	40 mg	کاهش فشار خون - افزایش دفع ادرار و مایع احتباس یافته	در ساعت معینی از روز مصرف شود تا شب ادراری شما را ناراحت نکند. دارو را با غذا یا شیر میل کنید. رژیم پرپتاسیم مثل موز - گوجه فرنگی - خرما - کاهو - خشکبار - و گردو داشته باشید.
6	هیدرو کلرتیازید HYDROCHOLORTHAZIDE	50 mg	کاهش فشار خون و افزایش دهنده حجم ادرار	صبحها در ساعت معینی مصرف شود تا شب ادراری شما را ناراحت نکند. در افراد دیابتی، قند خون مرتب کنترل شود. نوبت عصر راسا ۶ ساعت بعد از ظهر میل کنید.
7	ایزوسورباید ISOSORBIDE	10-40 mg	ضد درد قلبی - گشاد کننده عروق - کاهنده فشار خون	این دارو در پیشگیری درد قلبی موثر است. سردرد عارضه شایع آن است که با مسکن برطرف میشود. اگر سردرد شدید و پایدار بود به پزشک مراجعه شود. بر افروختگی صورت و احساس سوزش زیر زبان از عوارض دارو میباشد.
8	متوپرولول (متورال) METOPROLOL	50-100 mg	کاهنده ضربان قلب و فشار خون	اثر درمانی بعد از یک هفته مشاهده میشود. نحوه گرفتن نبض را یاد بگیرید و با ضربان بین ۶۰-۱۰۰ دارو را مصرف کنید. دارو نباید بطور ناگهانی قطع شود. افراد دیابتی مرتب قند خون خود را چک کنند.
9	پلاویکس PLAVIX	75 mg	ضد تجمع پلاکت - رقیق کننده خون	مصرف این دارو بیماران مستعد خونریزی میکند باید از ضربه یا بریدگی پیشگیری شود و در صورت خونریزی از لثه یا بینی یا خون مردگی در بدن، دارو قطع و به پزشک مراجعه شود.
10	وارفارین WARFARIN	5 mg	ضد انعقاد خون و رقیق کننده خون	سر وقت آزمایش PT بدهید. هرگز از مقدار توصیه شده بیشتر یا کمتر مصرف نکنید. دارو را هر روز در ساعت معینی مصرف کنید. در صورت خونریزی لثه - بینی یا خون مردگی در بدن یا خون در مدفوع سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
11	نیترو گلیسرین NITROGLYCERIN	2.6-6.4 mg	ضد درد قلبی - گشاد کننده عروق	این دارو در پیشگیری دردهای قلبی موثر است. سردرد با این دارو کمتر دیده میشود. دارو دور از رطوبت و نور نگهداشته شود. در صورت تاری دید یا خشکی دهان مصرف را قطع و به پزشک مراجعه کنید.

با آرزوی سلامتی برای شما عزیزان

بخش

.....-۰۲۱