



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

مراقبت های پس از ترخیص از بخش CCU

ghthhnhghh



بیمارستان امام سجاد(ع) شهریار

شماره بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳

واحد آموزش سلامت

باز نگری شهریور ۱۴۰۴

منبع: کتاب برونر و سودارث ۲۰۲۲

سایت بیمارستان

www.hospes.iums.ac.ir

بیمار گرامی:

اکنون که پس از چند روز بستری در بیمارستان

و بخش سی سی یو سلامتی خود را باز یافته اید برخورد لازم میدانیم اطلاعات لازم در جهت مراقبت از خود را اختیارتان قرار دهیم تا بتوانسته باشیم گامی مفید در راستای بازتوانی قلب و در نتیجه بالا رفتن کیفیت زندگی شما برداشته باشیم.

زمان مراجعه به پزشک:

زمان مراجعه به پزشک در زمان ترخیص به گفته خواهد شد.

در زمان مراجعه تمامی مدارک داده شده و نسخه دارویی را به همراه داشته باشید.

در صورت داشتن هرگونه علائم غیرعادی مانند درد قفسه سینه و بیشتر شدن آن ابتدا استراحت نموده و قرص زیر زبانی را طبق دستور استفاده نمایید اگر پس از ۱۵ دقیقه

بهبود نیافتید به نزدیکترین مرکز درمانی در دسترس مراجعه نمایید.

در صورت بروز هریک از علائم زیر پزشک خود را در جریان بگذارید:
" درد قفسه سینه که با استراحت و ۱۵ دقیقه پس از مصرف قرص زیر زبانی کاهش نیافته است

" تنگی نفس پیشرونده و ناگهانی
" بیهوشی و غش کردن ناگهانی
" تپش قلب و بیشتر شدن و یا کمتر شدن ناگهانی ضربان قلب
" تورم پاها و قوزک پا

قرص زیرزبانی

همیشه قرص زیرزبانی به همراه داشته باشید.

طول اثر قرص زیرزبانی ۵ دقیقه است در صورت ایجاد درد قفسه سینه ابتدا استراحت نموده و یک قرص زیرزبانی مصرف نمایید در صورت عدم کاهش در عرض ۵ دقیقه قرص دوم را مصرف نمایید. در صورت عدم کاهش درد عرض ۱۵ دقیقه و مصرف ۳ قرص، با

اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته و به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید. جهت رسید به اثر درمانی سریعتر میتوانید قرص را بجوید.

فعالیت های رومزمهره

حمام کردن: استحمام خود را یک هفته تا ده روز پس از درد قفسه سینه و با اجازه پزشک شروع نمایید. حمام کردن کوتاه مدت و با آب نمه گرم انجام شود و بهتر است روزهای اول با کمک همراه صورت گیرد. آب سرد موجب بروز درد قلب و ازدیاد بار کاری قلب و آب گرم موجب ضعف و سرگیجه خواهد شد. زیاد در حمام نایستید و روی چهارپایه بنشینید و مدت زمان حمام بیشتر از ۱۵ الی ۲۰ دقیقه نباشد.

پیاده روی: پیاده روی سبب گردش خون بهتر بدن شده و موجب قوی شدن عضلات میشود. در معرض هوای سرد قرار نگیرید به صورت

ناشتا و زمانی که حجم معده شما کم است در سطوح صاف پیاده روی نمایید و از بالا رفتن از سربالایی نظیر پله پرهیزید چون به انرژی زیادی نیاز دارد.

رانندگی: بهتر است تا چند ماه پوس از حمله قلبی رانندگی نکنید زیرا باعث هیجان و استرس شما شده و موجب تپش قلب می شود. در مسافرت طولانی رانندگی کنید و در صورت نیاز به این کار هر یک ساعت توقف نموده و استراحت کنید. و کمی هم قدم بزنید تا جریان خون پاها بهتر شود.

کارهای منزل: بهتر است این فعالیتها مدتی پس از بهبودی بصورت تدریجی شروع شود.

روابط زناشویی: به طور متوسط سه هفته پس از حمله قلبی زمان مناسبی برای شروع روابط جنسی باشد.

توصیه ی بسیار مهم: مصرف هرگونه دخانیات مانند سیگار پپ قلیان

تریاک، الکل و هر ماده مخدر دیگری را تحت نظر پزشک مشاور ترک نمایید.

استرس اضطراب و عصبانیت برای شما بسیار خطرناک می باشد بنابراین آرامش روحیتان را حفظ کنید