



آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

درد قفسه سینه

شماره پرونده:			نام خانوادگی:
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
تاریخ تولد:	اتاق:	تاریخ پذیرش:	جنس: ☐ زن ☐ مرد
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید			

آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

مدیریت دارو: داروهای قلبی (مثل آسپرین یا قرص های فشار خون) را دقیقاً طبق دستور مصرف کنید. هرگز دارو را خودسرانه قطع نکنید.

استفاده از قرص زیر زبانی: اگر برای شما قرص نیتروگلیسرین تجویز شده، همیشه آن را همراه داشته باشید. در صورت شروع درد بنشینید و یک عدد زیر زبان بگذارید.

فعالیت تدریجی: فعالیت های خود را به آرامی شروع کنید. از بلند کردن اجسام سنگین و فعالیت های استرس زا تا زمان اجازه پزشک خودداری کنید.

تغذیه: رژیم غذایی کم نمک و کم چرب داشته باشید. مصرف سبزیجات و میوه ها را افزایش دهید تا دچار یبوست نشوید. زور زدن هنگام دفع برای قلب مضر است.

ترک دخانیات: سیگار و قلیان بزرگترین دشمن رگ های قلب شما هستند. از همین امروز مصرف آن ها را قطع کنید.

کنترل استرس: از موقعیت های تنش زا دوری کرده و تکنیک های آرام سازی (تنفس عمیق) را تمرین کنید.

علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- دردی که با استراحت یا قرص زیر زبانی (بعد از ۵ دقیقه) آرام نمی شود.
- دردی که به فک، گردن، شانه چپ یا بین دو کتف می زند.
- تنگی نفس شدید همراه با سرفه های کف آلود.
- احساس گیجی و سیاهی رفتن چشم ها.
- عرق کردن ناگهانی حتی در هوای خنک.
- تهوع و استفراغ به ویژه اگر با درد بالای شکم همراه باشد.
- ضربان قلب بسیار تند یا نامنظم.
- رنگ پریدگی ناگهانی یا ضعف شدید.