



## آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت های پس از ترخیص

#### نارسایی قلبی

|                                                               |  |  |               |              |       |             |
|---------------------------------------------------------------|--|--|---------------|--------------|-------|-------------|
| شماره پرونده:                                                 |  |  | نام خانوادگی: | نام:         | بخش:  | پزشک معالج: |
| نام پدر:                                                      |  |  | تاریخ تولد:   | تاریخ پذیرش: | اتاق: |             |
| جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد |  |  | تشخیص:        |              | تخت:  |             |

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:

**کنترل وزن روزانه:** هر روز صبح پس از دستشویی و قبل از صبحانه، خود را با لباس مشابه وزن کنید و عدد را یادداشت کنید.  
**زنگ خطر:** اگر در عرض ۲ روز، بیش از ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم به وزنتان اضافه شد، یعنی بدنتان در حال جمع کردن آب است (قبل از اینکه ورم را ببینید وزن بالا می رود)؛ فوراً به پزشک اطلاع دهید.  
**رژیم غذایی (مدیریت نمک و آب):**

**نمک ممنوع:** نمک باعث می شود بدن شما مثل اسفنج آب را جذب کند و بار قلب سنگین شود. مصرف نمک را به کمتر از نصف قاشق چای خوری در کل روز برسانید.

**وعده های سبک:** به جای ۳ وعده سنگین، از ۵ وعده غذایی بسیار سبک استفاده کنید تا معده پر به قلب شما فشار نیاورد.  
**پرهیز از نفخ:** از خوردن حبوبات نفخ آور و سبزیجات نپخته که باعث فشار به دیافراگم می شوند خودداری کنید.  
**محدودیت مایعات:** مصرف آب، چای و سوپ را طبق دستور پزشک (معمولاً بین ۱/۲ تا ۱/۵ لیتر در روز) محدود کنید. برای رفع تشنگی از تکه های کوچک یخ یا شستن دهان استفاده کنید.

**داروهای ادرار آور مثل لازیکس:** این داروها بار قلب را سبک می کنند. هرگز آن ها را خودسرانه قطع نکنید.

**داروهای فشار خون:** این داروها راه را برای قلب باز می کنند تا راحت تر خون را پمپاژ کنند.

**فعالیت ملایم:** پیاده روی سبک تا حدی که باعث تنگی نفس شدید نشود، برای تقویت قلب مفید است.

**خواب نیمه نشسته:** اگر شب ها تنگی نفس دارید، با گذاشتن ۲ یا ۳ بالش زیر سر، شیب تخت را زیاد کنید.

#### علائم هشدار:

- خستگی مفرط و غیر عادی با فعالیت های خیلی سبک.
- محدود شدن فعالیت (مثلاً قبلاً تا سر کوچه می رفتید، الان بعد از ۱۰ قدم خسته می شود).
- سرفه کردن (به خصوص شب ها) یا شنیدن صدای خش خش از سینه.
- ورم کردن مچ پا، ساق پا یا بزرگ شدن شکم (به طوری که کفش یا شلوارتان تنگ شود).
- تنگی نفس؛ به خصوص وقتی دراز می کشید یا نیمه شب از خواب می پرید.

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

- تنگی نفس شدید که هنگام دراز کشیدن بدتر می شود (نیاز به بالش های بیشتر زیر سر).
- افزایش وزن بیش از ۱،۵ کیلوگرم در یک روز.
- سرفه همراه با خلط صورتی رنگ و کف آلود.
- ورم شدید در مچ پاها یا شکم.