



بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز
واحد ارتقا سلامت
کد سند: PA/Hp/52

نام و نام خانوادگی بیمار
سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

زمان مراجعه بعدی

- ❖ در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت 15 دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف 2-3 قرص نیتروگلیسرین (بلافاصله هر 5 دقیقه) رفع نشود، خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشار خون، به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید.
- ❖ به طور منظم و قبل اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ❖ ساد ممانده نگاهارکننده ه امانس

پیگیری پس از ترخیص

در صورت داشتن سوال ساعت 7:30-9:30 و 12:30 - 13:30 روزهای غیر تعطیل با واحد مراقبت در منزل (33162235) تماس بگیرید.

وضعیت حرکتی

- ❖ معمولاً بعد از یک دوره 6 - 8 هفته ای لازم است به تدریج ورزشهایی مثل : پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید.
- ❖ بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت 2-5 دقیقه به طور آهسته راه بروید. این امر باعث افزایش سطح چربیهای خوب خون (لیپوپروتئین ها با دانسیته بالا)، کاهش فشار خون، کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و احساس تندرستی و باعث بهبود وضعیت قلبی عروقی میشود.
- ❖ توصیه میشود که در حین انجام فعالیت ها نبض خود را کنترل نمائید و اگر بیش از 110 ضربه در دقیقه بوده و بی نظمی شدید بود باید فعالیت را متوقف نمائید. البته شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد 2-3 ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از

رژیم غذایی در سکت قلبی

- ❖ از مصرف انواع دخانیات، الکل و میزبان زیاد مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و ... خودداری کنید .
- ❖ از رژیم غذایی پر فیبر نظیر میوه و سبزیجات استفاده نمایید زیرا نه تنها از یبوست و زور زدن جلوگیری میکند، بلکه تعداد و شدت حملات درد سینه را کاهش میدهد .
- ❖ مصرف نمک را محدود کنید . غذا را بدون نمک طبخ و نمک سر سفره را حذف کنید .
- ❖ از مصرف مایعات زیاد به ویژه پشت سر هم (مثلاً صرف چند لیوان چای، آب و ... پشت سر هم) بپرهیزید .
- ❖ از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ و دیر هضم مانند سوسیس و کالباس خودداری نمایید .
- ❖ از مصرف غذاهای پر چرب ، روغن های حیوانی خودداری کنید .
- ❖ طبق مشاوره تغذیه رژیم غذایی خود را تنظیم نمایید.

اقدام تشخیصی و درمانی	وضعیت انجام	پیگیری	نتیجه
اکو			
تست ورزش			
اسکن هسته ای قلب			
CT آنژیوگرافی			
آنژیوگرافی			

