



Mashhad University of Medical Science

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مرکز پزشکی آموزشی، پژوهشی و درمانی / مرکز آموزشی، درمانی:

شماره پرونده: Unit No:

فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران با تشخیص نارسایی قلب)

..... SHEET

نام خانوادگی:	Family Name:	نام:	Name:	بخش:	Ward:	پزشک معالج:	Attending Physician:
نام پدر:	Father Name:	تاریخ تولد:	Date of Birth:	اتاق:	Room:	تاریخ پذیرش:	Date of Admission:
				تخت:	Bed:		

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار					
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نحوه صحیح مصرف دارو
		صبح	ظهر	شب	
					قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
					قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
					قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
					قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
					قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
تغذیه	- توصیه می شود که مصرف نمک کم شود، نباید سر سفره غذا از نمک استفاده کنید و برای طعم دادن غذا به جای نمک از طعم دهنده هایی مثل ایلیمو و سرکه و فلفل و ابغوره استفاده شود. - از مصرف غذاهای آماده بخصوص غذاهای منجمد، سبزیجات کنسرو شده، سوپ های آماده، سس گوجه فرنگی بخاطر نمک بالا اجتناب کنید. - توصیه می شود مصرف چربی محدود شود (مانند لبنیات پرچرب، پوست مرغ، زرده تخم مرغ و...) - مددجویانی که از داروهای ادرار آور (یعنی داروهایی که ادرار را زیاد میکنند مانند فورزماید) و دیگوکسین استفاده می کنند توصیه می شود از غذاهای حاوی پتاسیم بالا مانند انبه، موز، طالبی، هویج، خرما، سبزیجات دارای برگ سبز، سیب زمینی و ماهی قزل آلا استفاده شود. - توصیه می شود که از مصرف کافئین (چای و قهوه زیاد) و الکل اجتناب شود. - توصیه می شود که غذا در وعده های زیاد و با حجم کم استفاده شود و از خوردن و آشامیدن زیاد اجتناب شود.				
زخم	توصیه می شود در صورت استراحت در بستر و عدم توانایی تغییر وضعیت توسط مددجو ، جهت جلوگیری از زخم بستر هر ۲ ساعت در تخت جابجا شود و ماساژ آرام پوست داده شود.				
نشانه های خطر	در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: کوتاهی تنفس - کاهش در تحمل ورزش - تنگی نفس در هنگام فعالیت - تنگی نفس حمله ای شبانه - سرفه مکرر و بی در پی - ورم اندام ها .				
سایر موارد آموزشی	- توصیه می شود که مددجو از انجام فعالیت های سنگین و کار زیاد اجتناب کند (پیاده روی و نرمش سبک مفید است). - در طی دوره های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ورم بالا ببرید، در طی روز از جوراب های فشاری استفاده کنید. - توصیه می شود که بیمار در معرض هوای خیلی گرم و خیلی سرد قرار نگیرد و در زمستان از پوشش گرم و مناسب استفاده کند. - توصیه می شود از استرس و اضطراب پرهیز شود. - توصیه می شود که از رفتن به محل های آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کند و در صورت لزوم برای واکسیناسیون جهت پنومونی و آنفلانزا مراجعه نمایید. - سوالات بیمار:				
	زمان مراجعه مجدد به پزشک: پیگیری جواب آزمایشات: در صورت بروز هرگونه سوال با شماره تلفن ۵۵۲۲۷۴۰۱ واحد آموزش سلامت بیمارستان تماس بگیرید .				

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه

مهر و امضاء پزشک:

مهر و امضاء پرستار: