



## فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران با تشخیص بیماری بلوک قلبی)

..... SHEET

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

## آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار

نحوه صحیح مصرف دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نام دارو	آموزش 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 □					

توصیه می شود که مصرف نمک محدود شود، نباید سر سفره غذا از نمک استفاده کنید. به جای نمک از ادویه ها و افزودنی های دیگر مثل فلفل، آب لیمو، آب غوره، آب نارنج برای خوش طعم کردن غذا استفاده شود.

از مصرف غذاهای آماده بخصوص غذاهای منجمد، سبزیجات کنسرو شده، سوپ های آماده، سس گوجه فرنگی بخاطر نمک بالا دوری کنید.

توصیه می شود مصرف چربی محدود شود (مانند ماست و شیر پرچرب، پوست مرغ، زرده تخم مرغ و...)

توصیه می شود از میوه ها، سبزیجات و غذاهای دریایی استفاده شود از غذاهای حاوی پتاسیم بالا مانند انبه، موز، طالبی، هویج، خرمای، سبزیجات دارای برگ سبز، سیب زمینی و ماهی قزل آلا استفاده کنید.

وزن خود را کاهش دهید. جهت کاهش وزن از رژیم کم چرب و کم کربوهیدرات استفاده کنید. از غذاهای پرکربوهیدرات مثل برنج و ماکارانی به مقدار کم استفاده شود و به جای گوشت قرمز از گوشت سفید مثل گوشت مرغ و ماهی (بدون پوست) استفاده شود.

توصیه می شود از سیگار و الکل اجتناب شود.

توصیه می شود که غذا در وعده های زیاد و با حجم کم استفاده شود.

**در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:** در صورت بروز علائمی مانند درد شدید قفسه سینه، کاهش هوشیاری، خستگی یا سرگیجه سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

هیچ درمان خاصی برای بلوک قلبی خفیف وجود ندارد. اکثر مبتلایان علامتی ندارند و در نتیجه نیازی به درمان پیدا نمی کنند و باید در صورت وجود هرگونه بیماری زمینه ساز مانند فشارخون، دیابت و بیماری قلبی، برای درمان به پزشک مراجعه کنید. در صورت علائم شدیدتر مانند سرگیجه شدید، کاهش هوشیاری و درد قفسه سینه شدید پزشک ممکن است شما را برای کاشت دستگاه ضربان ساز مصنوعی به مرکز تخصصی تر ارجاع دهد.

توصیه می شود برای پیشگیری از افزایش کار قلب دوره های استراحت و فعالیت داشته باشید و از انجام کارهای سنگین اجتناب شود. اصلاً فکر نکنید که معلولیت دارید. ورزش در حد کم، کمک کننده است و نباید از آن ترسید. نظر پزشک خود را در مورد ورزش پیرسید و با موافقت وی یک برنامه منظم ورزشی را آغاز کنید. پیاده روی ایده آل است.

از استرس و اضطراب پرهیز شود.

در رابطه با فعالیت های جنسی، زمانی که بتوانید از دو راه پله بدون مشکل (تنگی نفس و درد قفسه سینه) بالا بروید، می توانید نزدیکی جنسی را شروع کنید. از انجام فعالیت جنسی پس از خوردن غذای سنگین، مصرف الکل، خستگی و استرس دوری شود.

همیشه یک دست بند یا گردن آویز که نوع بیماری شما روی آن مشخص شده باشد همراه داشته باشید تا اگر به طور ناگهانی هوشیاری خود را از دست دادید بهتر بتوان به شما کمک کرد.

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 .