



Mashhad University of Medical Science

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

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

Unit No: شماره پرونده:

فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران با تشخیص تائیکاردی فوق بطنی حمله ای)

..... 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		
		صبح	ظهر	شب

نحوه صحیح مصرف دارو

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 □

قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □

چاقی، افزایش فشار خون و کلسترول خون سه عامل مهم درد قفسه سینه می باشند بنابراین توصیه می شود که از رژیم حاوی چربی اشباع نشده (مثل روغن کنجد، ذرت و آفتابگردان)، فیبر زیاد (میوه و سبزیجات) و کم کالری (محدودیت مصرف برنج، نان و سیب زمینی و ...) استفاده شود.

محدود کردن یا اجتناب از مصرف غذاهایی مثل: گوشت قرمز و احشاء (کله پاچه)، گوشت های آماده و برای طعم دادن به غذا به جای نمک از آبلیمو، سرکه استفاده شود. کم کردن مصرف سوسیس، کالباس، همبرگر، کره، غذاهای سرخ کرده، شیر و ماست پرچرب (بیش از ۲ درصد)، پنیر محلی، پنیر خامه ای و چرب، زرده تخم مرغ توصیه می شود که از غذاهای سبک در وعده های زیاد و با حجم کم استفاده شود. غذا به آرامی خورده و کاملاً جویده شود.

در بیمارانی که مجبور به استراحت در بستر هستند ، توصیه می شود که حرکات ورزشی در بستر و تغییر وضعیت را هر دو ساعت یکبار جهت جلوگیری از زخم بستر انجام دهد.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

✓ در صورتی که طپش قلب طولانی تر از چند دقیقه باشد.

✓ طپش قلب همراه با درد قفسه سینه باشد.

✓ طپش قلب همراه با تنگی نفس باشد.

✓ طپش قلب همراه با سرگیجه و ضعف شدید باشد.

در صورت بروز طپش قلب ابتدا کارهای زیر را انجام دهید:

• ۲۰ تا ۶۰ ثانیه نفس خود را نگه دارید. چندین بار سرفه کنید. ماهیچه های شکم خود را سفت کنید. در صورتیکه موثر نبود دراز بکشید و استراحت کنید.

رعایت نکات زیر در روند بهبود بیماری شما کمک کننده است:

• یاد بگیرید ضربان قلب خود را از نظر تعداد و منظم یا نامنظم بودن کنترل کنید.

• از مصرف سیگار و الکل و کافئین پرهیزید.

• وزن خود را با استفاده از شیوه زندگی سالم (ورزش و رژیم غذایی) کاهش دهید.

• استرس خود را کنترل کنید.

• 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: