



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 بیماری درجه ای 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 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.				
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: در صورت بروز علائمی مثل تپش قلب، افزایش ضربان قلب یا نبض نامنظم، افزایش ناگهانی وزن، گیجی، احساس خستگی و کوتاهی تنفس سریعاً به پزشک مراجعه کنید.				
سایر موارد آموزشی	• توصیه می شود برای پیشگیری از افزایش کار قلب دوره های استراحت و فعالیت داشته باشید و از انجام کارهای سنگین اجتناب شود. • در صورت مصرف وارفارین اگر دچار هر گونه خونریزی یا کبودشدگی غیر طبیعی یا سایر مشکلات شدید، فوراً با پزشک خود مشورت کنید. اگر قرص وارفارین مصرف می نمایید در فواصلی که پزشکتان آن را تعیین می نماید آزمایش خون PT و INR بدهید. این فواصل نباید بیشتر از یک ماه باشد. • در صورتی که بیماری باعث ایجاد سرگیجه و غش شود، از رانندگی و انجام کار با ماشین های سنگین اجتناب شود. • در صورت مصرف وارفارین سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، سبزی قورمه سبزی و کرفس کمتر استفاده نمایید. • توصیه می شود از استرس و اضطراب پرهیز شود. • ورزش هایی مثل پیاده روی قدم زدن سریع شنا دوچرخه سواری و دویدن آرام برای کاهش وزن و کنترل خون مفیدند. • 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.				
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.					

مهر و امضاء پرستار:

مهر و امضاء پزشک:

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه