



فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران با تشخیص آئزین صدری)

..... SHEET

Attending Physician:	پزشک معالج:	ببخش 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

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 □

تذیبه	<ul style="list-style-type: none"> 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 غذاهایی مثل: گوشت قرمز و احشا، (کله پاچه)، گوشت های آماده و برای طعم دادن به غذا به جای نمک از آلبیمو، سرکه استفاده شود، محدودیت 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 و ... 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.
-------	--

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

نشانه های خطر	در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: در صورت بروز علائمی مثل درد قفسه سینه که به مصرف ۳ عدد قرص زیر زبانی به فاصله ۵ دقیقه پاسخ نمی دهد، تب مداوم، تورم و ترشح از محل برش جراحی در قفسه سینه، سرگیجه، کوتاهی نفس در حال استراحت، نبض سریع و نامنظم و خستگی بیش از حد پس از ورزش و نزدیکی جنسی
---------------	--

سایر موارد آموزشی	<ul style="list-style-type: none"> توصیه به نقش ورزش و فعالیت منظم در کاهش فشار خون، تنظیم قند خون، کاهش چربی خون، کاهش وزن، کنترل استرس، افزایش عملکرد قلب و کلیه و خودداری از مصرف سیگار و الکل/ توصیه می شود فعالیت های بیمار در سطح صاف و هموار انجام شود. در فصل تابستان در صورتیکه دما بالاتر از ۲۹ درجه باشد، باید از انجام پیاده روی خودداری کنید. در فصل زمستان نیز در صورتیکه دمای هوا کمتر از ۴ درجه باشد، پیاده روی ممنوع است و لازم است در هوای سرد از پوشش گرم استفاده شود. توصیه می شود که ۱ ساعت قبل از ورزش از مصرف سیگار و قلیان خودداری شود. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش کردن خودداری شود. در هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت های بیمار متوقف شود و در بستر استراحت نماید و سرش را بالاتر از تنه قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهد و داروی نیتروگلیسرین (زیر زبانی قرمز رنگ) را مصرف نماید و تا رفع کامل درد استراحت نماید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده نماید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد برطرف نشد باید به ۱۱۵ اطلاع دهید. 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 و توصیه می شود که از انجام نزدیکی جنسی پس از مصرف غذای سنگین، نوشیدن الکل و استرس عاطفی خودداری شود.
-------------------	---

زمان مراجعه مجدد به پزشک:	پیگیری جواب آزمایشات:
در صورت بروز هرگونه سوال با شماره تلفن ۰۵۵۲۲۷۴۰۱ واحد آموزش سلامت بیمارستان تماس بگیرید .	