



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص بیماران آثرین صدی ( درد قلبی )

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص آثرین صدی	تاریخ و ساعت پذیرش	پزشک معالج	تاریخ ترخیص

بیماری زمینه ای :  ندارد  بیماری قلبی عروقی  دیابت  سرطان  کلیوی  سایر

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک

تاریخ و ساعت	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پزشک

رژیم غذایی :

مکان و زمان مراجعه بعدی:

مراقبت های لازم و وضعیت حرکتی در منزل :

آموزشهای زمان ترخیص توسط پرستار

داروهای مصرفی در منزل	تاریخ و ساعت	نام دارو	زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پرستار

مراقبت های پرستاری لازم در منزل

مهر و امضاء پرستار	<p>داروهای تجویز شده توسط پزشک را بطور دقیق و سر ساعت مصرف کنید .  از انجام فعالیت هایی که فشار زیادی به قلب وارد می کنند مانند زور زدن , کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین اکیدا خودداری نمایید .  از استعمال دخانیات اکیدا خودداری کنید .  اگر اضافه وزن دارید رژیم بگیریید چون کاهش وزن می تواند به بهبود عملکرد قلب کمک کند .  هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت های خود را متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کرده و تنفس آرام و عمیق انجام دهید و هر ۵ دقیقه یک قرص نیتروگلیسرین بصورت زیر زبانی استفاده کنید .</p>
--------------------	--

**علائم هشدار دهنده :** در صورت داشتن هر یک از این علائم سریع به پزشک معالج یا مرکز درمانی مراجعه نمایید :

در صورت درد قلبی و احساس درد و فشار در قفسه سینه که با استراحت و انجام تنفس آرام و عمیق و مصرف سه بار قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی به فاصله هر ۵ دقیقه برطرف نشد و بیشتر از ۲۰ دقیقه ادامه یافت , به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید .

<p><b>فعالیت</b></p> <p>فعالیت های خود را روزانه ، به تدریج و به آهستگی انجام دهید به صورتی که باعث خستگی ، ناراحتی ، درد قفسه سینه و تنگی نفس نشود .</p> <p>از انجام ورزش های سنگین و راه رفتن در هوای سرد یا بسیار گرم ، هوای آلوده و ارتفاعات خودداری کنید .</p> <p>ورزش های هوایی مانند پیاده روی ، آهسته دویدن ، شنا و دوچرخه سواری را در حد تحمل انجام دهید و مرتباً نبض خود را کنترل کنید .</p>	
<p><b>تغذیه</b></p> <p>دریافت چربیها و نمک را محدود کنید و از دریافت غذاهایی مانند سوسیس ، کالباس ، همبرگر ، انواع سس و لبنیات چرب کره ، گوشت های آماده ، چربی های حیوانی و غذاهای سرخ کرده ، انواع کنسرو ، الکل ، کاکائو ، مقادیر زیاد آجیل و دانه های روغنی و همچنین غذاهای نفاخ اجتناب کنید .</p> <p>از سبزیجات تازه و میوه ها زیاد استفاده کنید .</p> <p>در صورت استفاده از تخم مرغ ، بیش از سه زرده تخم مرغ در هفته استفاده نکنید .</p> <p>از مواد غذایی مانند نان گندم ، برنج ، سیبوس جو ، غلات ، سویا ، لوبیای سبز ، لوبیای قرمز ، سبزیجات برگ دار سبز ، کلم گل کلم ، سیب ، گلابی ، هویج ، آب لیموی تازه ، مرکبات ، انواع توت ها ، ماهی ، شیر و ماست بدون چربی استفاده کنید</p>	
<p><b>آموزشهای زمان ترخیص توسط پرسنل پاراکلینیک (فیزیوتراپ/کارشناس تغذیه و ... )</b></p>	
<p><b>مهر و امضاء آموزش دهنده</b></p>	
<p><b>بیماران محترم ، در صورت بروز علائم ذیل در اسرع وقت با واحد کنترل عفونت تماس بگیرید و یا به پزشک معالج خود مراجعه کنید .</b></p>	
<p>تلفن واحد کنترل عفونت داخلی ۲۸۳</p>	<p><b>علائم عفونت ادراری (۲۴-۴۸):</b> سوزش ادرار ، تکرر ادرار ، وجود خون در ادرار ، درد ناحیه پهلوها یا ناحیه بالای لگنی ، ضعف و بی حالی ، تب و لرز</p> <p><b>علائم عفونت زخم محل جراحی:</b> قرمزی ، تورم ، گرمی ، درد ، ترشح ، باز شدن بعضی از بخیه ها ، تب و لرز</p> <p><b>علائم عفونت تنفسی:</b> تب و لرز ، تعریق ، سرفه خشک و خلط دار ، وجود خلط خونی ، تنگی نفس بسته به شدت بیماری</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۳۰۴</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه از مایشگاه:</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۲۷۸</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه پاتولوژی:</p>
<p>مکان و زمان مراجعه بعدی به پزشک :</p>	
<p>نام و امضاء آموزش گیرنده :</p>	<p>نام ، مهر و امضای آموزش دهنده :</p>

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سائتهای ذیل مراجعه نمایید

<http://ceel.sum.il.ir>

۱- آموزش به بیمار ( تلفن داخلی : ۲۳۹ )

<http://WWW.ir.diabetes.society.com>

۲- انجمن دیابت ایران :

<http://WWW.irankf.org>

۳- انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی :

<http://WWW.shiremadar.com>

۴- ترویج تغذیه با شیر مادر :

<http://WWW.iranms.ir>

۵- انجمن مولتیپل اسکلوزیس ایران ( انجمن ام اس ) :

<http://shohada.lums.ac.ir>

۶- تلفن و سایت بیمارستان : ۶۶۳۳۲۳۶۴۰۱-۷

این فرم در دو نسخه تهیه و یک نسخه از آن تحویل بیمار و نسخه دوم در پرونده بیمار بایگانی شود .