



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص بیماران MI (سکته قلبی)

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص MI	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>اصول خود مراقبتی در این بیماران شامل داشتن رژیم غذایی سالم ، فعالیت مناسب و تحرک بدنی منظم ، عدم مصرف سیگار و تغییر سبک زندگی است .</p> <p>رژیم دارویی خود را رعایت کنید و در تمامی اوقات قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین به همراه داشته باشید و در هنگام درد قفسه سینه قرص نیتروگلیسرین را به صورت زیر زبانی تا سه دوز و به فاصله هر ۵ دقیقه تکرار کنید و در صورت ادامه درد و انتشار آن به فک و شانه ها و ... سریعاً به پزشک مراجعه نمایید .</p> <p>کارها و فعالیت های سبک انجام دهید و بین فعالیت های روزانه دوره های استراحت داشته باشید .</p> <p>از انجام فعالیت هایی که فشار زیادی به قلب وارد می کنند مانند زور زدن ، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید .</p> <p>از مواجهه با هوای خیلی سرد و یا گرمای بیش از حد (بخصوص هوای شرجی) خودداری کنید .</p> <p>در صورت افزایش وزن و چاقی ، وزن خود را کاهش دهید . ضمناً از محیط های پر استرس و پر تنش دوری کنید .</p> <p>از مصرف الکل و دخانیات اکیداً خودداری کنید چون ترک سیگار یکی از موثرترین عوامل در بهبود عملکرد قلب است .</p> <p>زمان حمام کردن از ۲۰-۱۵ دقیقه بیشتر نشود و از آب ولرم جهت استحمام 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 وجود علائمی مثل احساس فشار یا درد جلوی سینه ای که به مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین رفع نشود و یا تنگی نفس ، غش ، ضربان تند و یا کند قلب هر چه سریع تر به پزشک معالج مراجعه نمایید .

<p>فعالیت</p> <p>برای اینکه بتوانید تدریجا "فعالیت طبیعی خود را از سر بگیرید معمولا" یک دوره ۳ تا ۶ هفته ای لازم است , بنابر این پس از ترخیص با نظر پزشک معالج فعالیت هایتان را به آهستگی و به تدریج از سر بگیرید و فعالیت و تحرک بدنی منظم داشته باشید (حداقل ۳۰ دقیقه در روز) و برای انجام کارها به هیچ وجه عجله نکنید . از هفته چهارم الی هشتم اجازه رانندگی دارید , ولی اگر رانندگی باعث خستگی و یا عصبانیت شما می شود باید از انجام رانندگی خودداری کنید .</p>	
<p>تغذیه</p> <p>یک رژیم غذایی متعادل برای داشتن قلب و دستگاه گردش خون سالم ضروری است . میزان مصرف نمک و قند باید محدود شود . رژیم غذایی شما کم نمک , کم چربی , کم کالری و پر فیبر می باشد . بهتر است از سبزیجات و میوه های تازه , مغزها و پنیر و ماست و شیر کم چرب استفاده کنید . توصیه می شود از غلات سبوس دار و گوشت بدون چربی , روغن های گیاهی مایع و مرغ و ماهی بیشتر استفاده شود . از خوردن غذاهای چرب و نفاخ و روغن حیوانی و غذاهایی مانند کله پاچه و دل و جگر و سوسیس و کالباس و انواع کنسروها و غذاهای فرآوری شده خودداری نمایید .</p>	
<p>آموزشهای زمان ترخیص توسط پرسنل پاراکلینیک (فیزیوتراپ/کارشناس تغذیه و ...)</p>	
<p>مهر و امضاء آموزش دهنده</p>	
<p>بیماران محترم , در صورت بروز علائم ذیل در اسرع وقت با واحد کنترل عفونت تماس بگیرید و یا به پزشک معالج خود مراجعه کنید .</p>	
<p>تلفن واحد کنترل عفونت داخلی ۲۸۳</p>	<p>علائم عفونت ادراری (۴۸-۲۴):سوزش ادرار , تکرر ادرار , وجود خون در ادرار , درد ناحیه پهلوها یا ناحیه بالای لگنی , ضعف و بی حالی , تب و لرز علائم عفونت زخم محل جراحی:قرمزی , تورم , گرمی , درد , ترشح , باز شدن بعضی از بخیه ها , تب و لرز علائم عفونت تنفسی: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 سایتهای 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 : ۷-۰۱-۶۶۳۳۲۳۶۴

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