

آموزش بعد از ترخیص بیماران مبتلا به نارسایی قلب



واحد آموزش و ارتقاء سلامت
بیمارستان نیکان سپید
اردیبهشت ۱۴۰۳



SEPID NIKAN HOSPITAL
بیمارستان نیکان سپید



نحوه مصرف داروها:

داروهای شما طبق آخرین نسخه پزشک هنگام ترخیص مشخص می شود. داروها در درمان نارسایی قلبی بسیار مهم است. داروها را طبق دستور مصرف کنید. از کم کردن یا افزایش میزان آن خودداری کنید. داروها را طبق زمان معین آن مصرف کنید. جهت استفاده صحیح و منظم از داروها ابتدا یک جعبه مخصوص دارو تهیه کرده و روی آن برای هر قرص میزان مصرف را بنویسید و ابتدای هفته آن را پرکنید. هنگام ترک خانه داروهایتان را با خود ببرید. حتی اگر احساس خوب شدن کردید و تنگی نفس و تورم نداشتید، باز هم بایستی داروهای خود را منظم مصرف کنید.



SEPID NIKAN HOSPITAL
بیمارستان نیکان سپید

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی نیکان سپید

تهران، اتوبان شهید بابایی، بلوار بهار، خیابان لاله

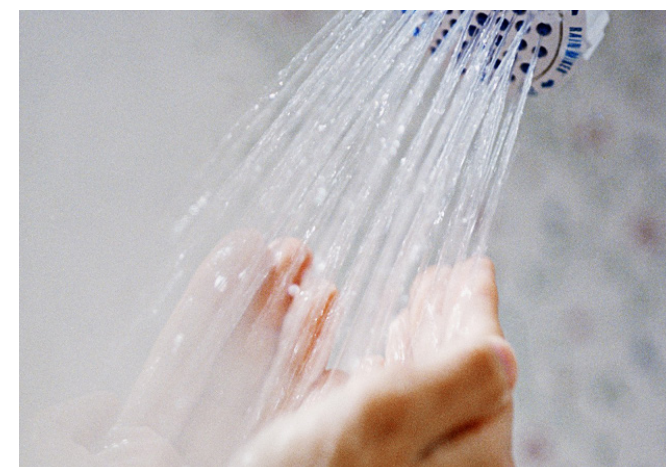
sepidnikan-hospital

تلفن: ۲۹۱۲۰۰۰۰

www.sepid.nikan.hospital

استحمام:

از آب ولرم نه خیلی داغ یا سرد استفاده کنید. جهت حفظ انرژی خود از استحمام طولانی مدت بپرهیزید. در صورت امکان از صندلی در داخل حمام استفاده کنید. از ایجاد بخار زیاد در محوطه حمام به علت افزایش تنگی نفس بپرهیزید.



فعالیت جنسی:

بیمارانی که تست ورزش نرمال دارند، محدودیتی از نظر روابط جنسی ندارند. پس از انجام کارهای سنگین و خسته کننده و خوردن غذا از انجام فعالیت جنسی دوری کنید. در صورت داشتن درد جلو قفسه سینه در حین یا بعد از نزدیکی، بالا ماندن ضربان قلبی، تعداد تنفس و تنگی نفس تا ۱۰ دقیقه بعد از پایان نزدیکی، فعالیت جنسی را متوقف کنید و به پزشک خود اطلاع بدهید.

تغذیه:

رعایت رژیم غذایی کم نمک در بیماری نارسایی قلبی از تجمع آب و نمک در بدن که سبب افزایش کار قلب و بدنبال آن تورم در پاها و شکم و افزایش تنگی نفس می شود، پیشگیری می کند. رژیم غذایی کم سدیم شامل سدیم کمتر از ۲-۳ گرم روزانه می باشد. یک قاشق چایخوری نمک تقریباً ۲/۳ گرم سدیم دارد. از خوردن غذاهای کنسروی و آماده (فست فودها)، نوشابه، دوغ و آب میوه های صنعتی و ماء الشعیر پرهیزکنید. بیشتر سعی کنید آبمیوه طبیعی یا میوه مصرف کنید. از اضافه کردن نمک به غذا خودداری کنید. خودتان را به غذاهای کم نمک عادت دهید و از گیاهان، ادویه و چاشنی های کم نمک و یا بی نمک استفاده کنید. از غذاهای حاوی پتاسیم بالا مانند: موز، آب پرتقال استفاده کنید

فعالیت:

فعالیت می تواند به احساس بهتر شدن شما کمک کند، علائم را کاهش داده و به بهبود عملکرد قلب شما کمک کند. کلید موفقیت در افزایش سطح تحمل فعالیت، انجام آن به آرامی و به تدریج می باشد. برای شروع فعالیت شما می توانید روزی ۵ دقیقه به مدت ۶ تا ۷ روز پیاده روی کنید. سپس به تدریج زمان آن را تا ۳۰ دقیقه در روز افزایش دهید. در هوای خیلی سرد یا گرم یا آلوده ورزش نکنید. هنگامی که تنگی نفس در زمان استراحت، احساس خستگی مفرط و کاهش انرژی، تب، عفونت

یا احساس بیماری، درد قفسه سینه، تعریق شدید، تهوع و استفراغ، سرگیجه یا احساس سبکی سر فشاریا درد در قفسه، گردن، بازو و فک یا شانه ورزش و فعالیت را متوقف کنید و به پزشک خود مراجعه نمایید. از انجام فعالیت های سنگین مانند بلند کردن اجسام سنگین، پارو زدن، ورزش های سنگین و ... خودداری کنید.

