

## آموزش ترخیص بیماران قلبی (درمان طبی)

پس از ویزیت توسط پزشک معالج یا دستیار وی دستور ترخیص شما نوشته شده و توسط منشی یا پرستار به شما اعلام میشود، و بعد از تسویه حساب و ارائه برگه ترخیص به منشی، خلاصه پرونده و شرح عمل و آموزشهای لازم زمان ترخیص به شما ارائه خواهد شد.

**تغذیه:** بی اشتهاپی و تهوع می تواند علامت مهمی باشد و حتماً باید به اطلاع پزشک رسانده شود. بهتر است غذا با حجم کم و وعده بیشتر مصرف کنید. از غذاهای کم چرب و کم نمک استفاده کنید. شاید دچار بیبوست شوید که جهت رفع آن میتوانید از میوه، سبزی، کاهو، لوبیا و غذاهای پرفیبر استفاده کنید. در بیمارانیکه وارفارین مصرف میکنند، رژیم خاص ذکر شده در دفترچه وارفارین را خوانده و رعایت کنند. هم چنین بیماران دیابتیک رژیم دیابت خود را طبق مشاوره تغذیه ارائه شده حفظ کنند و با مصرف قرص یا انسولین، قند خون خود را در حد نرمال حفظ کنند. سطح کلسترول خون را هر شش ماه چک و کنترل نمایند. هم چنین وزن خود را در حد نرمال حفظ کنید.

**فعالیت:** پس از ترخیص می توانید فعالیت روزمره خود را از سر بگیرید و با توجه به نوع شغل خود به فعالیت عادی برگردید.

**مراقبت از زخم:** در صورتیکه زخم ناشی از دیابت دارید، از کاربرد خودسرانه هر نوع پماد و آنتی بیوتیک به صورت موضعی و دستکاری زخم خودداری شود. فشاری روی زخم وارد نشود. شستشوی روزانه فقط با سرم شستشو انجام شود. در صورت رویت قرمزی، علائم عفونت و عدم بهبود زخم، مجدداً به پزشک مراجعه شود.

**استحمام:** از آب ولرم نه خیلی داغ استفاده کنید. مدت طولانی در حمام ننمایید. رفتن به استخر بلامانع می باشد ولی استفاده از سونا و جکوزی توصیه نمی شود.

**فعالیت جنسی:** زمانیکه بتوانید یک تا دو طبقه را بدون احساس ناراحتی بالا بروید، می توانید فعالیت جنسی خود را شروع کنید یعنی زمانی که دردهایتان کاهش یافته است. بهتر است در این هنگام فشاری روی دنده ها و قفسه سینه شما وارد نشود و در صورتیکه دچار درد قفسه سینه بیش از ۴ تا ۵ دقیقه همراه با تنگی نفس شدید با پزشک خود مشورت کنید.

### در صورت بروز مشکلات یا موارد هشدار دهنده زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

علائم هشدار دهنده شامل موارد زیر است: افزایش دمای بدن بیش از ۳۸ درجه دو بار در روز طی ۲۴ ساعت. درد قفسه سینه بیش از ۴-۵ دقیقه همراه با تنگی نفس شدید. تعریق شدید. درد شدید قفسه سینه که به کتف و گردن و یا فک انتشار می یابد. درد قفسه سینه ای که با فعالیت بیشتر و با استراحت برطرف می شود.

**نحوه مصرف داروها:** داروهای شما طبق آخرین نسخه پزشک هنگام ترخیص مشخص می شود. بیشتر داروهای شما برای تنظیم فشار خون و ضربان قلب شما میباشد بنابراین قبل از مصرف دارو در صورتی که علائمی مانند ضعف، بیحالی، سرگیجه، یا تعریق داشتید ممکن است از علائم افت فشار یا ضربان قلب شما باشد که حتماً قبل از مصرف دارو فشار و ضربان خود را کنترل و سپس دارو را مصرف کنید و در صورت تکرار مورد فوق با پزشک خود جهت تنظیم میزان دارو مشورت کنید. هیچ وقت داروی خود را بدون اجازه پزشک معالج قطع نکنید. در صورتی که داروهای رقیق کننده خون مثل آسپرین، پلاویکس و وارفارین (کمدین) و یا حتی داروهای مثل دیگوکسین مصرف می کنید، کوچک ترین تغییر خودسرانه در مقدار مصرف آن ها می تواند عواقب خطرناکی داشته باشد. اطلاعات کلی مربوط به برخی داروهای قلبی مهم در جدول زیر موجود است.

**نوبت بعدی مراجعه به پزشک:** حدود یکماه پس از ترخیص توسط پزشک متخصص قلب خود ویزیت خواهید شد که قبل از ترخیص برگه نوبت دهی توسط منشی به شما داده خواهد شد و از پذیرش حتماً نوبت بعدی گرفته شود. بعد از ترخیص و گرفتن داروهای خود بهتر است آنها را با پرستار خود چک و نحوه مصرف را بپرسید.

## مرکز آموزشی، تحقیقاتی درمانی قلب و عروق شهید رجایی

### جدول اطلاعات کلی مربوط به داروها

ردیف	نام دارو	اشکال دارو	اثر درمانی	نکات آموزشی
1	آسپرین ASA	80-100-325- 500 mg	ضد التهاب - ضد درد - کاهش فعالیت پلاکت	در صورت بروز خونریزی از لثه یا کبودی روی پوست یا دفع خون از مدفوع حتما به پزشک مراجعه شود. به دلیل بروز عوارض گوارشی با یک لیوان شیر یا آبمیوه بعد از غذا میل شود. در بیماران مبتلا به آسم و زخم گوارشی فعال منع مصرف دارد.
2	آتورواستاتین ATORVASTATIN	10-20-40 mg	کاهش دهنده چربی خون LDL	میتوان دارو را قبل یا بعد از غذا میل کرد. ۶-۱۲ هفته بعد آزمایشات کبدی چک شود. برنامه غذایی کم چرب و برنامه ورزشی منظم داشته باشید. در صورت استفاده همزمان با دیگوکسین با پزشک مشورت شود.
3	کاپتوپریل CAPTOPRIL	25-50mg	کاهش دهنده فشار خون وتقویت عضله قلب	بهتر است دارو یک ساعت قبل از غذا مصرف شود. رژیم کم نمک باشد. سرفه شایع می باشد. در صورت بروز سرفه و تورم پلکها، چشمها، لبها، زبان یا مشکلات تنفسی و پوستی به پزشک مراجعه شود. از تمرینات شدید و تغییر وضعیت ناگهانی از خوابیده به نشسته یا ایستاده خودداری شود.
4	دیگوکسین DIGOXIN	0.25 mg	کنترل ضربان قلب و نارسایی قلبی	باید هر روز صبح و در ساعت معینی مصرف شود. دوز فراموش شده را میتوان تا ۱۲ ساعت بعد استفاده کرد. نحوه گرفتن نبض را یاد بگیرید و با ضربان بین ۶۰-۱۰۰ دارو را مصرف کنید. دارو را با آبمیوه یا شیر میل کنید. تهوع و استفراغ، ضربانات نامنظم قلب، توهم بینائی و بی اشتهائی از علائم مسمومیت میباشد که باید به پزشک مراجعه کنید.
5	فورزماید FUROSEMIDE	40 mg	کاهش فشار خون - افزایش دفع ادرار و مایع احتباس یافته	دارو را با غذا یا شیر میل کنید. رژیم پرپتاسیم مثل موز - گوجه فرنگی - خرما - کاهو - خشکبار - و گردو داشته باشید.
6	هیدرو کلرتیازید HYDROCHOLORTHAZIDE	50 mg	کاهش فشار خون و افزایش دهنده حجم ادرار	صبحها در ساعت معینی مصرف شود تا شب ادراری شما را ناراحت نکند. در افراد دیابتی، قند خون مرتب کنترل شود. نوبت عصر را ساعت ۶ بعد از ظهر میل کنید.
7	ایزوسورباید ISOSORBIDE	10-40 mg	ضددرد قلبی - گشاد کننده عروق - کاهشنده فشار خون	این دارو در پیشگیری درد قلبی موثر است. سردرد عارضه شایع آن است که با مسکن برطرف میشود، اگر سردرد شدید و پایدار بود به پزشک مراجعه شود. بر افروختگی صورت و احساس سوزش زیر زبان از عوارض دارو میباشد.
8	متوپرولول (متورال) METOPROLOL	50-100 mg	کاهنده ضربان قلب و فشار خون	اثر درمانی بعد از یک هفته مشاهده میشود. نحوه گرفتن نبض را یاد بگیرید و با ضربان بین ۶۰-۱۰۰ دارو را مصرف کنید. دارو نباید بطور ناگهانی قطع شود. افراد دیابتی مرتب قند خون خود را چک کنند.
9	پلاویکس PLAVIX	75 mg	ضد تجمع پلاکت - رقیق کننده خون	مصرف این دارو بیماران را مستعد خونریزی میکند باید از ضربه یا بریدگی پیشگیری شود و در صورت خونریزی از لثه یا بینی و یا خون مردگی در بدن، دارو قطع و به پزشک مراجعه شود.
10	وارفارین WARFARIN	5 mg	ضد انعقاد خون و رقیق کننده خون	معمولا این دارو همزمان با هپارین در بیمارستان شروع میشود و دوز مناسب با انجام آزمایش خون تعیین میشود. و هرگز از مقدار توصیه شده بیشتر یا کمتر مصرف نکنید. دارو را هر روز در ساعت معینی مصرف کنید. در صورت خونریزی لثه - بینی یا خون مردگی در بدن دارو را قطع و به پزشک مراجعه کنید
11	نیترو گلیسرین NITROGLYCERIN	2.6-6.4 mg	ضد درد قلبی - گشاد کننده عروق	این دارو در پیشگیری دردهای قلبی موثر است. سردرد با این دارو کمتر دیده میشود. دارو دور از رطوبت و نور نگهداشته شود. در صورت تاری دید یا خشکی دهان مصرف را قطع و به پزشک مراجعه کنید.

با آرزوی سلامتی برای شما عزیزان

بخش .....

۰۲۱-.....

۰۲۱-.....