

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا		 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) شهرستان قوچان
	عنوان سند: فرم آموزش به بیمار حین ترخیص (بخش سی سی یو)		
	تاریخ تدوین: 1401/08/13 تاریخ بازنگری: 1403/08/13 تاریخ ویرایش: 1405/08/13	شماره سند: M.14.N-CCU/91 شماره بازنگری: 1 شماره ویرایش:	

شماره پرونده:

Unit No:

فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص
(توسط پزشک و پرستار)

Attending Physician:	پزشک معالج:	بخش:	نام:	Family Name:	نام خانوادگی:
Date Of Admission:	تاریخ پذیرش:	اتاق:	Date Of Birth:	Father Name:	نام پدر:
		تخت:			
		Bed:			

تشخیص نهایی: سکته قلبی تاریخ ترخیص: تلفن بخش: کد رهگیری دارو و آزمایشات نسخه شده:					
وضعیت بیمار هنگام ترخیص: بهبودی ☐ بهبودی نسبی ☐ ترخیص با میل شخصی ☐ پیگیری ☐ غیره ☐ مددجوی گرامی: لطفا مطالب این فرم را به دقت مطالعه نمایید و تهیه داروهای نسخه شده و یا انجام آزمایشات درخواستی را فراموش نکنید.					
نام دارو	میزان مصرف در روز	زمان مصرف (ساعت)	نحوه صحیح مصرف دارو	آموزش دارو	
			ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐		
			ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐		
			ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐		
			ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐		
1- رژیم غذایی باید کم نمک، کم چرب، کم کالری، سرشار از گلوكز و پتاسيم باشد. استفاده از مرغ، ماهی، بوقلمون 2- غذاها را در وعده های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید. 3- مصرف موادی مانند مثل تخم مرغ، روغنهای اشباع شده مانند کره و خامه، غذاهای حاوی چربی حیوانی را محدود کنید. گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید. 4- از مصرف زیاد کافئین، قهوه، چای و نوشابه های حاوی کولاکه باعث افزایش ضریان قلب میشوند، اجتناب نمایید. 5- استفاده زیاد از سبزیها و میوه ها میتوانند احتمال بروز حمله های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش دهند. 6- مصرف شوید، هویج، سیب در کاهش کلسترول خون موثر هستند. سویا حاوی یک نوع ماده گیاهی است که کلسترول موجود در خون را کاهش میدهد. لوبیا ارزانترین، متداول ترین، موثرترین و سالم ترین ابزار برای کاهش کلسترول میباشد. 7- گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است و باعث کاهش بیماریهای قلبی میشود. 8- فرآورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس غنی از چربیهای اشباع و سدیم هستند بنابراین تا حد امکان باید از مصرف آنها اجتناب شود. 9- چربیهای غیر اشباع مایع مانند انواع روغنهای مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون و کنجد مصرف این چربیها، کلسترول مفید خون (HDL) را افزایش داده و برای سلامت قلب و عروق مفیدند. دو نوع مهم این چربیها، امگا 3 در غذاهای دریائی بخصوص ماهیهای چرب مثل ساردین، قزل آلا و نیز در دانه های گیاهی و مغزها (مثل گردو) یافت میشوند و امگا 6 (در انواع روغن مایع مثل ذرت و سویا، آفتابگردان) هستند. 10- گوشتهای ارگانیک مانند جگر، قلوه و مغز نیز حاوی کلسترول زیادی هستند و تا حد امکان سعی شود از مصرف آنها اجتناب شود					

استحمام	از دوش گرفتن با آب داغ و خیلی سرد خودداری کند. از زیاده‌اندازی در حمام جلوگیری شود. یک روز بعد از ترخیص می‌توانید دوش بگیرید
فعالیت	* در برنامه ریزی فعالیت های روزانه . کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت های دوره های مکرر استراحت داشته باشند و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده نمایند. * از انجام فعالیت هایی که باعث زور زدن هنگام اجابت مزاج کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود. * دو الی سه ساعت بعد از غذا خوردن از دوش گرفتن و فعالیت ورزشی خودداری شود. * همیشه از قرص نیترو گلیسرین تازه استفاده کنید. * زمانی که توانستید بدون مشکل دو طبقه را بالا بروید می‌توانید فعالیت جنسی را از سر بگیرید . * معمولاً بعد از یک دوره 6-8 هفته ای لازم است به تدریج ورزشهایی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید. * بسته به شدت انفارکتوس تا 2-3 هفته از رانندگی اجتناب کنید زیرا رانندگی باعث استرس و سفتی عضلات میشود. پس از آن می‌توانید رانندگی را در زمانهای کوتاه شروع کنید.
علائم هشدار	تنگی نفس تعریق درد قفسه سینه خستگی شدید احساس گیجی
پیگیری های پس از ترخیص	زمان مراجعه به پزشک: در صورت داشتن موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید. * کاهش تحمل فعالیت . سردرد شدید و گیجی و کاهش یا افزایش فشارخون. - در اولین نوبت مراجعه به پزشک طبق دستور پزشک محترم لطفاً آزمایشات . خلاصه پرونده . به همراه داشته باشید.
مددجوی گرامی: پس از مطالعه مطالب این فرم، هر گونه سوال یا ابهام احتمالی را یادداشت نموده و تا قبل از خروج از بیمارستان از پرستار خود سوال نمایید. 1- در صورت وجود هر گونه سوال در زمینه بیماری خود می توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت 8 تا 12 با کلینیک پرستاری آموزش سلامت تماس بگیرید. شماره تلفن کلینیک پرستاری: 15-05147233412 داخلی 227 در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید. *** جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد بالا وارد سایت آموزش به بیمار بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان می شوید. مهر و امضاء پرستار مهر و امضاء پزشک امضاء / اثر انگشت بیمار یا همراهی	