

داروها:

۱. قرص پلاویکس را حتماً طبق دستور پزشک بدون وقفه استفاده کنید. (بیمارانی که آنژیوپلاستی شده اند)
۲. در صورت ظاهر شدن هر گونه علائم حساسیت سریعاً پزشک معالج را آگاه کنید.
۳. همیشه قرص زیربانی یا اسپری نیتروگلسیرین به همراه داشته باشید در صورت درد قفس سینه از قرص زیربانی هر ۳ تا ۵ دقیقه در ۲ نوبت استفاده کنید. چنانچه درد ادامه پیدا کرد به مراکز درمانی مراجعه نمایید.
۴. داروهای تجویز شده را حتماً سر ساعت بخورید و قبل از اتمام داروها به پزشک معالج اطلاع دهید.
۵. داروهای پایین آورنده چربی خون را حتماً بعد از غذا و شبها مصرف نمایید.



4



آدرس بیمارستان : تهران- میدان فاطمی- نبش خیابان چهل ستون

کد پستی : 94411-14316

شماره تلفنهای مرکز: ۶-۸۸۹۵۷۳۹۱-۸۸۹۵۷۱۷۵-۸۸۹۵۷۱۷۰

شماره نمابر : ۸۸۹۵۷۳۲۶

شماره نمابر : ۸۸۹۵۷۳۲۶

آدرس پایگاه اطلاع رسانی (سایت اینترنتی) :

WWW.SHAHRAMHOSPITAL.IR

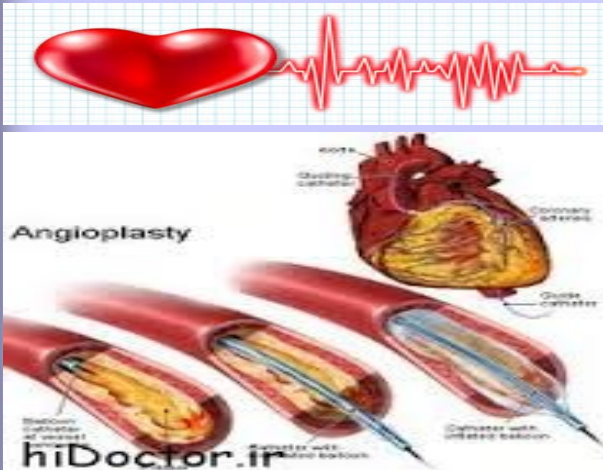
Email: shahram.hospital@gmail.com

5



بیمارستان شهرام
SHAHRAM HOSPITAL
(سجاد)

مراقبت های آنژیوگرافی و



واحد آموزش پرستاری (ویژه مراجعین)
بهار ۱۴۰۱

6

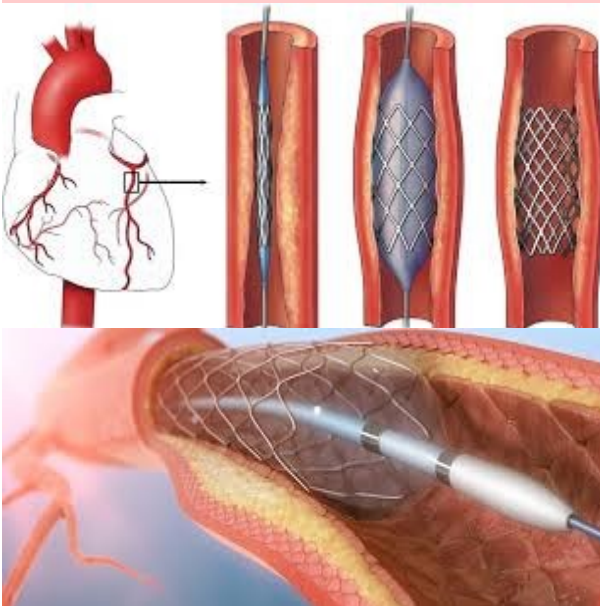
۶. در مصرف نوشابه های کافئین دار مثل قهوه یا چای غلیظ و فلفل تند که می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند زیاده روی نفرمائید.

۷. غذا را به صورت آب پز یا کبابی میل کنید و از سرخ کردن غذا پرهیز کنید.

۸. پس از صرف غذا ۱۵ تا ۳۰ دقیقه استراحت کنید.

۹. از مصرف چربی های جامد مثل کره و روغن نباتی پرهیزید و بجای آن از روغن های مثل زیتون و هسته انگور استفاده نمائید.

۱۰. دوغ کم نمک را جایگزین نوشابه ها کنید.



رژیم غذایی:

از پرخوری و عجله کردن هنگام غذا خوردن خودداری کنید.

رژیم غذایی کم نمک و کم چربی استفاده نمائید. فراموش نکنید که مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشار خون می شود. افرادی که بیماری فشارخون و نارسایی قلبی ندارند روزانه نصف تا یک قاشق چلیخوری مصرف کنند.



۱. افراد با فشار خونی بالا می توانند : بادام ، جوانه گندم ، خمیر با پوره بادام ، انواع سبزی و آب سبزیهای معطر را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهند.

۲. از خوردن گوشت قرمز حتی المقذور خودداری نمائید. در هفته حداکثر ۲ بار گوشت قرمز بدون چربی استفاده کنید. مصرف دانه سویا ، عدس ، بادام ، فندق و برگه زردآلو همراه با مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل مرکبات ، توتها گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای به تامین آهن بدن کمک می کند.

۳. در برنامه غذایی روزانه از سبزیجات و غذاهای فیبردار بیشتر استفاده شود.

۴. از مصرف غذاهای سنگین مثل کله پاچه و جگر پرهیزید.

مراقبت های بعد از ترخیص از جمله عوامل بسیار مهمی است که در روند بهبودی بیماران نقش مهمی دارد ، اساس رژیم غذایی بیماران قلبی مشابه افراد سالم است ، همواره در نظر داشته باشید که افزایش وزن موجب وارد آمدن فشار زیادی به قلب می شود ، لذا جهت جلوگیری از چاقی علاوه بر کنترل تغذیه خود ، حتماً ورزش (یا نرمش) را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

فعالیت:

از هرگونه هیجانان روحی ، عصبانیت و اضطراب پرهیزید.

یک روز پس از ترخیص استحمام کنید و از استحمام طولانی مدت با آب خیلی گرم و خیلی سرد خودداری کنید.

برنامه منظم برای فعالیت ورزشی با اجازه پزشک معالج داشته باشید و در برنامه روزانه پیاده روی در حد: نیم تا یک ساعت حداقل ۵ روز در هفته قرار دهید.

از فعالیتهایی که ایجاد ناراحتی تنفسی و خستگی زیاد و درد سینه می کند ، خودداری کنید.

از سیگار کشیدن و بودن در فضایی که دود سیگار است خودداری

