

بازگشت به سر کار :

۴ تا ۶ هفته پس از ترخیص از بیمارستان و معاینه مجدد پزشک

و با در نظر گرفتن وضعیت جسمی ، نحوه کار و شغل شما برای رفتن به سرکار تان تصمیمگیری می شود .

اگر کار سنگین و پر مخاطره ای دارید باید کار سبکتری را انتخاب کنید . کار نه تنها برای قلب مضر نیست بلکه باعث سرگرمی و همچنین تنظیم سوخت و ساز و فعالیتهای بدن می شود و تطبیق

دهنده سلامتی است و باید توجه داشته باشید که از انجام

کارهای سنگین و خسته کننده در حدی که باعث احساس

ناراحتی و یا احيانا درد قفسه سینه گردد خودداری کنید .

افراط در فعالیت جسمی باعث بروز آئزین صدری می شود .

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید :

۱- احساس درد و فشار که با مصرف نیتروگلیسرین زیر زبانی

در عرض ۱۰ دقیقه تسکین نیابد

۲- کوتاه شدن و به شماره افتادن نفس

۳- ضعف-ورم مچ پا

۴- ضربان قلب تند ، کند ، یا نامنظم

۵- احساس طپش قلب در استراحت

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام
عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳ صبح و واحد پرستار پیگیر در
ایام عادی هفته از ۸-۱۳:۳۰ و روزهای شنبه و سه
شنبه از ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات درمانی از
بدو ورود به بیمارستان -بدو ورود به بخش -حین
بستری و ترخیص و بعداز ترخیص شما میباشد.

۵۵۲۳۷۲۶۰-

۹۴- ۵۵۲۲۸۵۹۳-داخلی ۳۳۱

سوپروایزر آموزش ارتقای سلامت : خانم کا هه

سایت بیمارستان :

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

شماره های تماس :

۵۵۲۲۸۵۸۱-۴

تاریخ تهیه : فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری : شهریور ۱۴۰۳

فرد تأیید کننده : دکتر مهتاب

بیمارستان شهدای هفتم تیر

آموزش به بیماران قلبی (ACS)

آموزش به بیماران قلبی (ACS)

سندرم کرونری حاد
سندرم کرونری حاد



تهیه و تنظیم : واحد آموزش ارتقای سلامت

بیمارستان شهدای هفتم تیر

رعایت نکات ذیل باعث تسریع در بهبودی شما می شود

۱- دوری از فعالیت هایی که سبب درد سینه ، تنگی نفس و خستگی می شود به خاطر داشته باشید که مدت فعالیت چندان مهم نیست بلکه شدت فعالیت مهم است فعالیت و استراحت دوره ای داشته باشید در صورت درد در حین فعالیت آنرا به پزشک مربوطه گزارش نمایید

۲- از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه پرهیز کنید و از قدم زدن در خلاف جهت باد خودداری کنید .
۳- اضافه وزن می تواند در افراد زیادی عمل تشدید کننده دردهای سینه باشد در صورتی که اضافه وزن از بین رود ممکن

است آئزین ضعیف شده یا به طور کلی از بین برود

۴- عدم استعمال دخانیات و مشروبات الکلی

۵- کنترل فشار خون در ساعات معین روز صبح ناشتا

۶- خوردن غذا در (۳ الی ۴) وعده - رژیم مناسب کم نمک

- کم چرب - کم کالری

غذا را باعجله نخورید از خوردن غذاهایی که در شما احساس پری معده می نماید پرهیز کنید

۷- استفاده از یک سرگرمی مطلوب و مناسب. بعد از برگشتن به منزل به کارهای ذیل پردازید از جمله :

- رفتن به سینما
- انجام خرید های جزئی
- پیاده روی مناسب در فضای سبز
- نقاشی
- گلدوزی

۸- روزانه قدم زده و فاصله و زمان این کار را بتدریج افزایش دهید

۹- بعد از صرف غذا از انجام حرکات ورزشی دوری کنید.

۱۰- از عصبانیت دوری کنید بیاموزید چگونه بر اعصاب خود مسلط شوید تا بتوانید بیماری خود را بدین وسیله کنترل نمایید از موقعیت های استرس زا پرهیز کنید.

انجام اعمالی نظیر :

- دراز کشیدن و شل کردن تمام عضلات
- تنفس عمیق و به چیزهای خوب فکر کردن به هنگام استرس و فشار روزانه به مدت ۲۰ دقیقه به بیماران توصیه می شود

۱۱- رانندگی کردن : در صورتی که رانندگی شما را خسته و عصبانی می کند اجتناب کنید و در صورتی که قصد رانندگی طولانی در جاده های خارج از شهر را دارید پس از یک ساعت رانندگی مداوم چند دقیقه توقف کرده و قدم بزنید و سپس به رانندگی خود ادامه دهید.

۱۲- حمام کردن : معمولا یک هفته تا ده روز پس از شروع بیماری و کنترل آن با دستور پزشک میتوانید حمام نروید بهتر است در حمام یک نفر کنار شما باشد. از آب ولرم استفاده کنید زیرا آب سرد باعث بروز درد قلبی و افزایش کار قلبی می شود و آب گرم باعث بروز حالت ضعف و سرگیجه و شوک میگردد و مدت زمان حمام کردن کوتاه باشد از ۵ تا ۱۰ دقیقه تجاوز نکند

۱۳- روابط زناشویی: زمانی که قادر باشید از دوطبقه پله بدون احساس ناراحتی بالا و پایین بروید و یا بتوانید یک تا دو کیلومتر راه بروید بدون هیچگونه نگرانی روابط خود را از سر بگیرید نیتروگلیسیرین زیر زبانی در دسترس داشته باشید در صورت بروز درد قلبی یک قرص را زیر زبان گذاشته و تا آب شدن آن صبر کنید . در صورت ادامه درد تا سه نوبت به فاصله ۵ دقیقه آن را تکرار کنید . در صورت عدم کنترل درد پس از ۵ دقیقه سریعا به پزشک مراجعه کنید .