



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص بیماران ACS (سندرم کرونری حاد)

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص ACS	تاریخ و ساعت پذیرش	پزشک معالج	تاریخ ترخیص

بیماری زمینه ای : ندارد بیماری قلبی عروقی دیابت سرطان کلیوی سایر

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک

تاریخ و ساعت	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پزشک

رژیم غذایی :

مکان و زمان مراجعه بعدی:

مراقبت های لازم و وضعیت حرکتی در منزل :

آموزشهای زمان ترخیص توسط پرستار

داروهای مصرفی در منزل	تاریخ و ساعت	نام دارو	زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پرستار

مراقبت های پرستاری لازم در منزل

مهر و امضاء پرستار	<p>کلیه داروهای تجویز شده توسط پزشک را بطور دقیق و سر ساعت مصرف کنید . از انجام فعالیت هایی که فشار زیادی به قلب وارد می کند مانند زور زدن , کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید . از مصرف الکل و دخانیات اکیدا" خودداری کنید چون ترک سیگار یکی از موثرترین عوامل در بهبود عملکرد قلب است . از محیط های پر استرس و پر تنش دوری کرده و سعی کنید که استرس خود را مدیریت و کنترل نمایید . دیابت و فشار خون خود را تحت نظر پزشک کنترل کنید . فشار خون شما باید روزانه و دقیق کنترل شود . کلیه بیماران مبتلا به سندرم کرونری حاد باید یک برنامه جامع توان بخشی قلبی منظم داشته باشند . از ابتلا به هر نوع عفونت پیشگیری کنید . واکسن سالانه آنفلوآنزا برای بیماران مبتلا به بیماری قلبی عروقی توصیه می شود . واکسن پنوموکوک برای بیماران پر خطر مبتلا به بیماری قلبی عروقی و افراد مسن بالای ۶۵ سال توصیه می شود .</p>
--------------------	---

علائم هشدار دهنده : در صورت داشتن هر یک از این علائم سریع به پزشک معالج یا مرکز درمانی مراجعه نمایید :

در صورت وجود علائمی مثل احساس درد , فشار , سنگینی یا سوزش در قفسه سینه , تهوع , استفراغ , تنگی نفس , تعریق زیاد و ناگهانی و احساس سبکی سر سریعاً" به پزشک مراجعه نمایید .

<p>فعالیت</p> <p>داشتن تحرک بدنی بسیار مفید است. ابتدا با فعالیت کم شروع کرده و به تدریج و در حد تحمل فعالیت ها را افزایش دهید. بهترین فعالیت پیاده روی است. بهتر است حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط داشته باشید (۵ روز در هفته) سایر فعالیت ها مانند پرورش گل , باغبانی و کار در باغچه و ... توصیه می شود.</p>	
<p>تغذیه</p> <p>یک رژیم غذایی متعادل برای داشتن قلب و دستگاہ گردش خون سالم ضروری است. فقط مصرف نمک را محدود کنید. رژیم غذایی شما کم نمک , کم چربی می باشد. مصرف گوشت های فرآوری شده , کربوهیدرات های تصفیه شده و نوشیدنی های شیرین را به حداقل برسانید. بهتر است رژیم غذایی شما حاوی سبزیجات و میوه های تازه , حبوبات , آجیل , غلات سبوس دار و ماهی باشد. میزان مصرف سدیم , الکل , چربی های اشباع , چربی های ترانس و کلسترول را کاهش دهید. وزن خود را مدیریت کنید و از چاقی و افزایش وزن بیش از حد خودداری کنید.</p>	
<p>آموزشهای زمان ترخیص توسط پرسنل پاراکلینیک (فیزیوتراپ/کارشناس تغذیه و ...)</p>	
<p>مهر و امضاء آموزش دهنده</p>	
<p>بیماران محترم , در صورت بروز علائم ذیل در اسرع وقت با واحد کنترل عفونت تماس بگیرید و یا به پزشک معالج خود مراجعه کنید.</p>	
<p>تلفن واحد کنترل عفونت داخلی ۲۸۳</p>	<p>علائم عفونت ادراری (۲۴-۴۸): سوزش ادرار , تکرر ادرار , وجود خون در ادرار , درد ناحیه پهلوها یا ناحیه بالای لگنی , ضعف و بی حالی , تب و لرز</p> <p>علائم عفونت زخم محل جراحی: قرمزی , تورم , گرمی , درد , ترشح , باز شدن بعضی از بخیه ها , تب و لرز</p> <p>علائم عفونت تنفسی: تب و لرز , تعریق , سرفه خشک و خلط دار , وجود خلط خونی , تنگی نفس بسته به شدت بیماری</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۳۰۴</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه آزمایشگاه:</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۲۷۸</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه پاتولوژی:</p>
<p>مکان و زمان مراجعه بعدی به پزشک :</p>	
<p>نام و امضاء آموزش گیرنده :</p>	<p>نام , مهر و امضای آموزش دهنده :</p>

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایتهای ذیل مراجعه نمایید

<http://ceel.sum.il.ir>

۱- آموزش به بیمار (تلفن داخلی : ۲۳۹)

<http://WWW.ir.diabetes.society.com>

۲- انجمن دیابت ایران :

<http://WWW.irankf.org>

۳- انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی :

<http://WWW.shiremadar.com>

۴- ترویج تغذیه با شیر مادر :

<http://WWW.iranms.i r>

۵- انجمن مولتیپل اسکلوزیس ایران (انجمن ام اس) :

<http://shohada.lums.ac.ir>

۶- تلفن و سایت بیمارستان : ۷-۶۶۳۳۲۳۶۴۰۱

این فرم در دو نسخه تهیه و یک نسخه از آن تحویل بیمار و نسخه دوم در پرونده بیمار بایگانی شود.