

تصلب شرائین

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: ☐ زن ☐ مرد		

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

مراقبت در منزل:

- با مشورت کارشناس تغذیه از رژیم غذایی سالم کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
- مصرف جگر، مغز، قلو، تخم مرغ، روغن‌های اشباع شده مانند کره و خامه، را محدود کنید. به جای آن‌ها انواع روغن‌های مایع گیاهی مانند ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و ... مصرف کنید. گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید.
- غذاها را در وعده‌های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.
- از مصرف زیاد کافئین (قهوه، چای و نوشابه‌های حاوی کولا) که باعث افزایش ضربان قلب می‌شوند اجتناب کنید.
- استفاده زیاد از سبزی‌ها و میوه‌ها و گوجه فرنگی می‌تواند احتمال بروز حمله‌های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش دهند.
- مصرف شوید، هویج، سیب، سویا و لوبیا در کاهش چربی خون موثر هستند. مصرف فرآورده‌های گوشتی فرآیند شده مانند سوسیس و کالباس را کاهش دهید.
- برنامه ورزشی خود را زیر نظر پزشک دنبال کنید.
- وزن خود را در محدوده ی سالم حفظ کنید.
- معمولاً بعد از یک دوره ۸-۶ هفته‌ای لازم است به تدریج ورزش‌هایی مانند: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دوچرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید. بسته به شدت بیماری تا ۳-۲ هفته از رانندگی اجتناب کنید. پس از آن می‌توانید رانندگی را در زمان‌های کوتاه شروع کنید.
- از مصرف نوشدنی‌های الکلی پرهیز کنید.
- در برنامه ریزی فعالیت‌های روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت‌ها، دوره‌های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده کنید.
- استرس و اضطراب خود را کنترل کنید.
- در صورت لزوم به روانشناس، روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه کنید.
- از استعمال سیگار و قرار گرفتن در معرض دود سیگار اجتناب کنید
- در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست، از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشکتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- از مصرف خودسرانه ی دارو و مکمل‌های گیاهی اجتناب کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- درد قفسه‌ی سینه
- تنگی نفس
- بی‌نظمی ضربان و تپش قلب
- حالت تهوع، تورم دست‌ها و پاها و خارش پوست
- درد یا بی‌حسی بازوها و پاها یا لگن
- عرق سرد
- گیجی
- سایر موارد نگران کننده و اورژانسی