

تپش قلب

آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

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 :

- از خوردن و نوشیدن شکلات، قهوه، چای، نوشابه، نوشیدنی های انرژی زا، مشروبات الکلی و یا قرص های مکمل خودداری کنید.
- از راهکارهایی مانند مدیتیشن و یوگا، نفس عمیق، ورزش های سبک، گوش دادن به موسیقی و مطالعه به منظور کنترل و مدیریت استرس و اضطراب خود استفاده کنید.
- از استعمال سیگار و مواد مخدر اجتناب کنید.
- به میزان کافی استراحت داشته باشید.
- از فعالیت های شدید و خسته کننده اجتناب کنید.
- در صورت وجود تپش قلب، مانور والسالوا (گرفتن بینی و دهان و سپس خارج کردن هوا با فشار) را با نظر پزشک انجام دهید.
- در صورت تجویز پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- از مصرف خودسرانه دارو اجتناب کنید.
- جلسات ملاقات با پزشکتان را به طور منظم دنبال کنید.

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

تپش هایی که مداوم نیستند و تنها چند ثانیه طول می کشند، معمولاً به معاینه نیاز ندارند. اگر بیمار سابقه ی بیماری قلبی دارد و دچار تپش های مکرر هست یا این تپش ها با مرور زمان بدتر می شوند، به پزشک مراجعه کند. پزشک آزمایشات مربوط به قلب را توصیه خواهد کرد تا تپش قلب را کنترل کند.

اگر تپش های قلب با موارد زیر همراه هستند، بلافاصله به پزشک مراجعه شود:

- درد یا ناراحتی قفسه ی سینه
- ضعف
- تنگی نفس شدید
- سرگیجه ی شدید