

## بعد از ترخیص از CCU چه کنیم؟

- ❖ بعد از ترخیص از بیمارستان برای بهبودی کامل ۶-۸ هفته زمان لازم است. در طول این مدت همیشه فرس نیتروگلیسرین زیر زبانی همراه داشته باشید و در صورت درد ناگهانی قفسه سینه و تنگی نفس دارو را استفاده کنید. نیتروگلیسرین (TNG) را در ظرف شیشه ای کدر نگهداری کنید. این دارو در اثر گرما، رطوبت، نور و گذشت زمان بی اثر می شود. پس هر ۶ ماه یک بار دارو را تجدید کنید.
- ❖ کشیدن سیگار را متوقف کنید. سیگار سرعت ضربان قلب شما را بالا می برد و موجب افزایش فشار خون می شود. و خطر حمله مجدد قلبی را بالا می برد.
- ❖ بجای ۳ وعده غذا از ۵ وعده غذای سبک استفاده کنید.
- ❖ افزایش وزن جلوگیری کنید و با نظر پزشک و کارشناس تغذیه سعی در کاهش وزن نمایید.
- ❖ میوه و سبزی و سالاد ( بدون سس همراه با آبلیمو و سرکه) را در وعده های غذایی خود قرار دهید.



- ❖ از غذاهای فیبر دار مثل غلات و حبوبات، نان سبوس دار مثل سنگک و سبزیجات سبز و میوه های تازه استفاده کنید.
- ❖ گوشت سفید مانند مرغ و ماهی بخصوص به صورت آب پز یا کبابی استفاده کنید.
- ❖ تا حد امکان از چربی، نمک، شیرینی، کیک، خامه، گوشت قرمز و غذاهای پر چرب پرهیز کنید. محدود کردن چربی رژیم غذایی به همراه تحرک بدنی منظم، سطح چربی خون شما را پائین می آورد.
- ❖ از خوردن جای و قهوه پر رنگ خودداری کنید.
- ❖ رژیم غذایی شما باید کم نمک یا کم سدیم باشد. از مصرف غذاهای کنسروی پرهیز کنید. به جای آن

سبزی و میوه جات تازه استفاده کنید. برای خوش طعم کردن غذا از آبلیمو و چاشنی های گیاهی مجاز استفاده کنید.

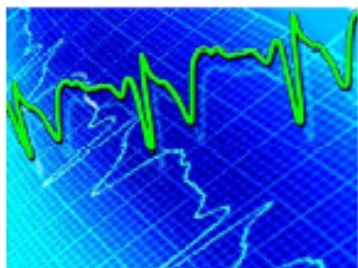
- ❖ هنگام غذا خوردن عجله و پر خوری نکنید.
- ❖ پس از صرف غذا بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه استراحت کنید.
- ❖ درمورد زمان مجاز برای ارتباط جنسی مجدد از پزشک سوال کنید و ضمناً از داروهای تقویت کننده قوای جنسی بدون مشورت با پزشک استفاده نکنید.
- ❖ از ۳ روز بعد از ترخیص به تدریج و خیلی آهسته با نظر پزشک معالج کارهای عادی روزانه را شروع کنید.
- ❖ با اجازه پزشک ورزش سبک و منظم، انجام دهید. مثلاً چند دقیقه پیاده روی کنید ثمرین را در هوای آزاد و با لباس راحت و گشاد انجام دهید.
- ❖ استحمام پس از ترخیص بانظر پزشک شما معمولاً مجاز است. اما بهتر است دفعات اول با حضور یک نفر همراه باشد.
- ❖ از حضور در حمام خیلی گرم و خیلی سرد خودداری



جمهوری اسلامی ایران

بیمارستان امام خمینی (ره) کلیبر

## بعد از ترخیص از CCU چه کنیم؟



بیمارستان امام خمینی (ره) کلیبر  
واحد آموزش سلامت 1403



- اگر از نظر پزشک، مشکلی برای راه رفتن و نرمش کردن ندارید، روزانه نیم تا یک ساعت در هوای آزاد پیاده روی کنید.
- از محیطهای پر سر و صدا و اضطراب و هیجان دوری کنید. سعی کنید محیطی آرام و به دور از نگرانی برای خود و خانواده تان فراهم کنید.
- اطمینان داشته باشید که با اجرای دستورات پزشک و رعایت نکاتی که برای سلامت شما توصیه می شود، می توانید از بسیاری از مشکلات احتمالی پیشگیری کنید. یا این حال اگر مشکلی داشتید، بدون از دست دادن وقت به پزشک یا پرستار اطلاع دهید و هر چه زودتر از سلامت قلبتان مطمئن شوید.

متبع: پروتر، سودارث

کنید.

- از حضور در هوای سرد یا گرم و راه رفتن در باد پرهیز کنید.
- از فعالیتهایی که ایجاد ناراحتی تنفسی و خستگی زیاد و درد قفسه سینه می کند، خودداری کنید.
- داروهایی که برای شما تجویز شده، برای سلامت قلبتان و جلوگیری از مشکلات بعدی ضروری است. همیشه داروها را سر ساعت و به اندازه ای که پزشک دستور داده مصرف کنید.



- فشار خونتان را به طور مرتب و با کمک فردی که در این کار مهارت دارد اندازه بگیرید. در صورت بالا یا پایین بودن فشار خون به پزشک اطلاع دهید. هرگز دارو ها را سر خود تغییر ندهید.