



## بیمارستان حضرت آیت ا... العظمی گلپایگانی (ره)

### فرم آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت‌های پس از ترخیص

### بیماران نارسایی قلبی

شماره پرونده:		نام و نام خانوادگی:		نام پدر:		بخش:		پزشک معالج:	
						اتاق:			
						تخت:			
تاریخ تولد:		تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:		تاریخ ویزیت بعدی پزشک:			
جنسیت: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد									

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

پس از ویزیت توسط پزشک معالج یا دستیار وی دستور ترخیص شما نوشته شده و توسط منشی یا پرستار به شما اعلام می شود و بعد از تسویه حساب و ارائه برگه ترخیص به منشی، و شرح عمل و آموزش‌های لازم زمان ترخیص به شما ارائه خواهد شد.

❖ **تغذیه:** باید رژیم غذایی در بیماری نارسایی قلبی بصورت کم نمک باشد به خاطر اینکه نارسایی قلبی سبب می شود که بدن نمک (سدیم) بیشتری نگه دارد و سدیم باعث می شود که مایع اضافی در بدن جمع شود. مایع اضافی نیز سبب افزایش کار قلب و بدنبال آن تورم در پاها و شکم و افزایش تنگی نفس می شود. رژیم غذایی کم سدیم شامل سدیم کمتر از ۲ الی ۳ گرم روزانه می باشد. یک قاشق چایخوری تقریباً ۲/۳ گرم سدیم دارد. از خوردن غذاهای کنسروی و آماده (فست فودها)، نوشابه و دوغ صنعتی، دلستر و ماءالشعیر پرهیز کنید. از اضافه کردن نمک به غذا خودداری کنید. (از نمکدان سر میز غذا استفاده نکنید). خودتان را به غذاهای کم نمک عادت دهید و از گیاهان، ادویه، و چاشنی‌های کم نمک و یا بی نمک استفاده کنید. از خوردن آبمیوه‌های مصنوعی خودداری کنید. بیشتر سعی کنید آبمیوه طبیعی و یا میوه مصرف کنید.

❖ **فعالیت:** در گذشته به بیماران نارسایی قلبی توصیه می شد که استراحت کنند و از تعداد زیادی از فعالیت‌های عادی خود دست بکشند. اما تحقیقات نشان داده که فعالیت می تواند به احساس بهتر شدن شما کمک کند. علائم را کاهش دهد و به بهبود عملکرد قلب شما کمک کند. کلید موفقیت در افزایش سطح تحمل فعالیت، انجام آن به آرامی و به تدریج می باشد. برای شروع، یک ورزش ساده انتخاب کنید که عضلات بزرگ شما را حرکت دهد. پیاده روی بهترین ورزش برای شماست. برای شروع فعالیت می توانید روزی ۵ دقیقه پیاده روی کنید. سپس بتدریج زمان آنرا تا ۳۰ دقیقه در روز افزایش دهید. در هوای خیلی سرد یا گرم یا آلوده ورزش نکنید. هنگامی که تنگی نفس هنگام استراحت، احساس خستگی مفرط و کاهش انرژی، تب، عفونت و یا احساس بیماری، درد قفسه سینه، تعریق شدید، تهوع و استفراغ، سرگیجه یا احساس سبکی سر را دارید ورزش نکنید و به پزشک خود مراجعه کنید.

❖ **استحمام:** از آب ولرم نه خیلی داغ استفاده کنید. جهت حفظ انرژی خود از استحمام طولانی مدت بپرهیزید. در صورت امکان از صندلی در داخل حمام استفاده کنید. از ایجاد بخار زیاد در محوطه حمام بعلت افزایش تنگی نفس بپرهیزید.

❖ **فعالیت جنسی:** بیمارانی که تست ورزش نرمال دارند، محدودیتی از نظر روابط جنسی ندارند. در مورد مشکلات و محدودیت‌های خود به راحتی و به صورت آزادانه با همسر خود صحبت کنید. پس از انجام کارهای سنگین و خسته کننده از انجام فعالیت جنسی ممانعت ورزید. بعد از غذا خوردن از انجام فعالیت جنسی ممانعت ورزید و حداقل ۲ یا چند ساعت صبر کنید. در صورت داشتن درد جلو قفسه سینه در حین یا بعد از نزدیکی، بالا ماندن ضربان قلبی، تعداد تنفس و تنگی نفس تا ۱۰ دقیقه بعد از پایان نزدیکی، خستگی و بی خوابی شدید در روز بعد از نزدیکی، فعالیت جنسی خود را متوقف کنید و به پزشک خود اطلاع دهید.

### ❖ در صورت بروز مشکلات یا موارد هشدار دهنده با پزشک خود تماس بگیرید:

مشکل در خوابیدن بعلت تنگی نفس، مثلاً شب بطور ناگهانی بعلت تنگی نفس بیدار شوید یا برای خوابیدن نیاز به بالش اضافی نسبت به قبل داشته باشید. ضربان قلب تند یا نامنظم و تپش قلب که مداوم بوده و سبب سرگیجه یا سبکی سر در شما شود. اگر سرفه همراه با خلط کف آلود یا صورتی داشته باشید. کاهش یا افزایش وزن بیش از ۹۰۰ گرم در روز یا ۱/۸ کیلوگرم در هفته و یا کاهش میزان ادرار روزانه و تورم در زانوها، پاها، دستها و یا شکم اندازه گیری وزن مهم است. هدف این است که تغییر در وزن را قبل اینکه ایجاد تورم یا دیگر علائم کند، تشخیص دهیم. در این صورت می توانیم زودتر مایع اضافی را از بدن خارج کنیم. بمنظور اندازه گیری وزن، شما بایستی وزن خود را هر روز صبح، بعد از ادرار کردن و قبل از صبحانه اندازه گیری کنید. در جایی ثبت کنید. میزان روزانه مایعات و میزان دفع مایعات (ادرار) را ثبت کنید.

❖ **نحوه مصرف داروها:** داروهای شما طبق آخرین نسخه پزشک هنگام ترخیص مشخص می شود. داروها در درمان نارسایی قلبی بسیار مهم است. داروها را طبق دستور مصرف کنید. از کم کردن یا افزایش میزان آن خودداری کنید. داروها را طبق زمان معین آن مصرف کنید. جهت استفاده صحیح و منظم از داروها ابتدا یک جعبه مخصوص دارو تهیه کرده و روی آن برای هر قرص میزان مصرف را بنویسید و ابتدای هفته آن را پر کنید. هنگام ترک خانه داروهایتان را با خود ببرید. حتی اگر احساس خوب شدن کردید و تنگی نفس و تورم نداشتید باز هم بایستی داروهای خود را منظم مصرف کنید.

اطلاعات کلی مربوط به برخی داروهای مهم بیماران نارسایی قلبی در جدول زیر موجود است.

❖ **نوبت بعدی مراجعه به پزشک:** بهتر است مراجعه به پزشک معمولاً ۲ هفته تا ۱ ماه بعد از ترخیص انجام شود. بعد از ترخیص و گرفتن داروهای خود بهتر است آنها را با پرستار خود چک و نحوه مصرف را بپرسید.

ردیف	نام دارو	اشکال دارو	اثر درمانی	نکات آموزشی
۱	متورال (متوپرولول) Metoprolol	۵۰-۱۰۰ میلی گرم	کاهش فشارخون کاهش ضربان قلب	اثر درمانی بعد از یک هفته مشاهده می‌شود. نبض معده دست بگیرید و با ضربان بین ۶۰ تا ۱۰۰ دارو را مصرف کنید. دارو نباید بطور ناگهانی قطع شود. افراد دیابتی مرتب قندخون خود را چک کنند. صبح‌ها در ساعتی معین مصرف شود تا شب ادراری شما را ناراحت نکند. در افراد دیابتی قندخون مرتب کنترل شود. نوبت عصر را ساعت ۶ بعد از ظهر میل کنید.
۲	هیدروکلر تیازید Hydrochlorothiazid	۵۰ میلی گرم	کاهش فشارخون افزایش دهنده حجم ادرار	همراه غذا مصرف کنید. حداکثر اثر دارو ممکن است تا ۳ روز پس از شروع درمان ایجاد شود و نیز افزایش ادرار ممکن است به مدت ۲ یا ۳ روز پس از قطع دارو ادامه یابد. از جایگزینی مایعات از دست رفته با مقدار زیادی آب اجتناب کنید. از مصرف زیاد غذاهای سرشار از پتاسیم و جانشین‌های نمک اجتناب کنید. (اگر این دارو با قرص فوروزماید تجویز نشده است.)
۳	اسپیرینولاکتون Spironolacton (Aldactone)	قرص ۲۵ میلی گرم	ادرار آور (نگهدارنده پتاسیم)	بعثت احتمال کاهش فشارخون وضعیتی، آهسته تغییر وضعیت دهید. از ایستادن بدون حرکت به مدت طولانی، حمام یا دوش داغ و ورزش شدید اجتناب کنید. در صورت سرگیجه حتماً دراز بکشید و پاها را بالاتر قرار دهید.
۴	هیدرالازین Hydralazine	قرص ۱۰، ۲۵، ۵۰ میلی گرم	گشاد کننده عروق کاهش دهنده فشارخون	ممکن است این دارو باعث ایجاد سرگیجه، افزایش اوره، کاهش فشارخون وضعیتی، خستگی، سردرد، سرفه و تاری دید شود.
۵	الزارتان valsartan	۸۰-۱۶۰ میلی گرم	کنترل فشارخون نارسایی قلبی	نبض خود را قبل از مصرف کنترل و در صورتی که ضربان کمتر از ۶۰ یا بیشتر از ۱۰۰ باشد به پزشک خود اطلاع دهید.
۶	کارودیلول Carvedilol	قرص ۶/۲۵ و ۱۲/۵ میلی گرم	کاهش دهنده ضربان قلب و فشارخون	مصرف این دارو باعث سرگیجه، سردرد و راش پوستی افت فشار وضعیتی می‌شود.
۷	لوزارتان losartan	۲۵ میلی گرم	کاهش فشارخون	در درمان فشارخون و نارسایی قلبی استفاده می‌شود. قطع ناگهانی دارو خطرناک می‌باشد. در صورت تنگی نفس به پزشک خود مراجعه نمایید.
۸	کونکور (بیزوپرولول) Nifedipine	۲/۵-۵-۱۰-۲۰ mg	کاهنده ضربان قلب و فشارخون	از کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارد بپرهیزید. در صورت بروز تهوع و استفراغ و یا افزایش ضربان قلب و یا به وجود آمدن زخم‌های پوستی یا دهانی به پزشک خود اطلاع دهید
۹	نیکوراندیل Nicorandil	۱۰-۲۰-۴۰ mg	ضد درد قلبی، گشادکننده عروق	بهتر است همراه غذا مصرف شود. کاهش میزان ادرار، ادرار کدر، رنگ یا بوی غیرطبیعی ادرار و درد یا ناراحتی هنگام ادرار کردن را گزارش کنید. جوش‌های ریز ممکن است ۱ تا ۵ هفته بعد از درمان بروز کند که حتماً به پزشک اطلاع دهید.
۱۰	آلوپورینول Allopurinol	قرص ۱۰۰ و ۲۰۰ میلی گرم	دفع کننده اسیداوریک	دارو یک ساعت قبل از غذا مصرف شود. رژیم کم نمک باشد. سرفه شایع می‌باشد. در صورت بروز سرفه و تورم پلک‌ها، چشم‌ها، لب‌ها، زبان یا مشکلات تنفسی و پوستی به پزشک مراجعه شود. از تمرینات شدید و تغییر وضعیت ناگهانی از خوابیده به نشسته یا ایستاده خودداری کنید.
۱۱	کاپتوپریل Captopril	۵۰-۲۵ میلی گرم	کاهش دهنده فشارخون تقویت عضله قلب	باید هر روز صبح و در ساعت معینی مصرف شود. دوز فراموش شده را می‌توان تا ۱۲ ساعت بعد استفاده کرد. نحوه گرفتن نبض را یاد بگیرید و با ضربان بین ۶۰ تا ۱۰۰ دارو را مصرف کنید. دارو را با آبمیوه یا شیر میل کنید. تهوع و استفراغ، ضربانات نامنظم قلب، توهم بینایی و بی‌اشتهایی از علائم مسمومیت می‌باشد که باید به پزشک مراجعه کنید.
۱۲	دیگوکسین Digoxin	۲۵ میلی گرم	کنترل ضربان قلب و نارسایی قلبی	دارو را با غذا یا شیر میل کنید. رژیم پر پتاسیم مثل موز، گوجه فرنگی، خرما، کاهو، خشکبار و گردو داشته باشید.
۱۳	فوروزماید Furosemide	۴۰ میلی گرم	کاهش فشارخون افزایش دفع ادرار	معمولاً این دارو همزمان با هپارین در بیمارستان شروع می‌شود و دوز مناسب با انجام آزمایش خون تعیین می‌شود و هرگز از مقدار توصیه شده بیشتر و یا کمتر مصرف نکنید. دارو را هر روز در ساعت معین مصرف کنید. در صورت خونریزی لته، بینی و یا خون مردگی در بدن دارو را قطع و به پزشک مراجعه کنید.
۱۴	وارفارین Warfarin	۵ میلی گرم	ضد انعقاد خون رقیق کننده خون	در صورت بروز خونریزی از لته یا کبودی روی پوست یا دفع خون از مدفوع حتماً به پزشک مراجعه کنید. به دلیل بروز عوارض گوارشی با یک لیوان شیر یا آبمیوه بعد از غذا میل شود. در بیماران مبتلا به آسم و زخم گوارشی فعال منع مصرف دارد.
۱۵	آسپرین ASA	۵۰-۱۰۰-۳۲۵-۸۰ میلی گرم	ضدالتهاپ - ضد درد کاهش فعالیت پلاکت	می‌توان قبل یا بعد از غذا میل کرد. ۶ تا ۱۲ هفته بعد آزمایشات کبدی چک شود. غذایی کم چرب و برنامه ورزشی منظم داشته باشید. در صورت استفاده همزمان با دیگوکسین با پزشک مشورت کنید. این دارو ترکیبی از لوزارتان و هیدروکلر تیازید می‌باشد به عوارض این دو دارو دقت نمایید.
۱۶	آتورواستاتین Atorvastatin	۴۰-۲۰-۱۰ میلی گرم	کاهش دهنده چربی خون LDL	دوزهای بیش از ۱۵ میلی گرم حتماً با غذا مصرف شود. در صورت تجویز مصرف با سایر داروهای ضد انعقاد حتماً از پزشک خود مشورت بگیرید.
۱۷	لوزامیکس H H	۲۵/۱۰۰ میلی گرم ۱۲،۵/۵۰ میلی گرم	کاهنده فشارخون کاهش خطر سکته مغزی	مصرف این دارو بیمار را مستعد خونریزی می‌کند. باید از ضربه یا بریدگی پیشگیری شود در صورت خونریزی از لته، بینی یا خون مردگی در بدن، دارو قطع و به پزشک مراجعه شود.
۱۸	الزارتان Rivaroxaban	۲۰-۱۰-۱۰ میلی گرم	پیشگیری از لخته پیشگیری از سکته مغزی	این دارو در پیشگیری درد قلبی موثر است. سردرد عارضه آن است که اگر سردرد شدید و پایدار بود به پزشک مراجعه شود. برافروختگی صورت و احساس سوزش زیر زبان از عوارض دارو می‌باشد.
۱۹	پلاویکس Plavix	۷۵ میلی گرم	ضد تجمع پلاکت رقیق کننده خون	این دارو در پیشگیری دردهای قلبی موثر است. دارو دور از رطوبت و نور نگهداری شود. در صورت تاری دید یا خشکی دهان مصرف را قطع کرده و به پزشک مراجعه کنید.
۲۰	ایزوسورباید Isosorbide	۴۰-۱۰ میلی گرم	ضد درد قلبی، گشاد کننده عروق، کاهنده فشارخون	
۲۱	نیتروگلیسرین Nitroglycerin	۶، ۶، ۲ میلی گرم	ضد درد قلبی، گشاد کننده عروق	