نام و نام خانوادگی: **شماره پرونده:**

دانشگاه علوم پزشکی لرستان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان بروجرد

آموزش های موثردر بیماران مبتلا به بیماری های قلبی

تغذیه	فعالیت	دارو
1-رژیم غذایی حاوی چربی اشباع مثل کره،روغن حیوانی استفاده نشود	-پیاده روی 3 روز در هفته هر روز نیم ساعت	-همیشه پرل TNG را همرا داشته باشید
2-بر عکس از چربی های غیر اشباع مثل روغن سویا-ذرت استفاده کنید	-از استرس دوری کنید و اضطراب خود را کاهش دهید	-خودسرانه اقدام به قطع دارو ننمایید
3- سیگار نکشید	-از افزایش وزن جلوگیری نمایید	-دارو ها را راس ساعت مصرف کنید
4-عدم استفاده بیش از حد شیرینی و مواد شیرین	-فعالیتش را یکجا انجام ندهید و در طول روز فعالیت هایش را تقسیم کند و آرام انجام دهد	هر 5 دقیقه در صورت داشتن درد قفسه سینه یک عدد پرل در زیر زبان قرار دهید تا 3 پرل و به نزدیک ترین مرکز درمانی یا پزشک مراجعه نمایید
5-از پرخوری و مصرف زیاد غذا در یک وعده خودداری کنیدفبهتر است در 6 یا8 وعده غذا با حجم کم بخورید		پرلTNG را در شیشه های تیره نگهداری کنید
6- از سبزیجات و میوه جات تازه استفاده کنید		در صورت مصرف دارو هایی مثل کومادین یا وارفارین برای انجام آزمایشات دوره ای مثل زمان انعقاد به پزشک راس تاریخ مقرر مراجعه کنید
7-از مصرف نمک و غذاهای شور خودداری کنید		
8-از گوشت سفید مانند مرغ و ماهی آن هم به صورت بخارپز یا کبابی استفاده کنید		
9-مصرف گوشت را به حداقل برسانید		

هشدار مهم:2-3 هفته پس از ترخیص از بیمارستان اگر دچار علائمی مثل تب-سوزش ادراری-سرفه-ترشح چرکی از محل جراحی(شالدون و...)شدید سریعا با شماره تلفن42514017 از صبح تا ساعت14 و از آن ساعت به بعد با شماره تلفن8-42503054 (سوپر وایزر بیمارستان)تماس حاصل نمائید و مشخصات کامل خود را با انضمام تاریخ بستری-تاریخ ترخیص-نوع بیمه-بخش بستری و شماره پرونده خود را به همراه یک شماره تلفن جهت برقراری ارتباط با مسئول مربوطه اعلام نمائید.

تاریخ	ملاحظات	امضاء،مهر و نام و شیفت پرستار