



تصلب شرائین

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

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