



نام خانوادگی :		نام :		بخش :	
نام پدر :		تاریخ تولد :			
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار					
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نحوه صحیح مصرف دارو
		صبح	ظهر	شب	
تغذیه - رژیم غذایی کم نمک و کم چربی داشته باشید: * میزان نمک روزانه معادل ۵ گرم (یک قاشق چایخوری) در ۲۴ ساعت باشد و از خوردن غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، سس ها، ترشی و ادویه جات به دلیل بالا بودن مقدار نمک اجتناب کنید. * چربیهای جامد نظیر (روغن جامد، دنبه و کره) از رژیم غذایی حذف و روغنهای گیاهی و مایع نظیر (روغن زیتون و آفتابگردان) جایگزین شود. - گوشت قرمز (محدود به یک بار در هفته و بدون چربی) کمتر مصرف شود؛ گوشت مرغ و ماهی بهترین منبع پروتئین محسوب می شود. - از خوردن مواد غذایی حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا و شکلات به دلیل تشدید بیخوابی بخصوص در ساعات اولیه شب خودداری کنید. --از خوردن غذاهای نفاخ و پر ادویه اجتناب کنید؛ برای تغییر در طعم غذا میتوانید از طعم دهنده های طبیعی مانند لیموترش استفاده کنید. - مایعات کمتر مصرف نمایید.					
مراقبتهای پزشکی و پرستاری در منزل - در زمان ابتلا به این بیماری، تا پایدار شدن وضعیت باید در بستر استراحت کنید. پس از درمان می توانید فعالیتهایی مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن را به مدت کوتاه بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید					



- در صورتی که تنگی نفس دارید؛ توصیه می شود لبه تخت نشسته، پاهای خود را از تخت آویزان کنید. در صورتی که نمی توانید بنشینید و پاها را آویزان کنید؛ در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته در بستر قرار بگیرید تا بتوانید راحت تر نفس بکشید - بعد از مرحله حاد بیماری، با نظر پزشک به طور منظم و برنامه ریزی شده، ورزش نمایید . - از عوامل تشدید کننده بیماری نظیر استرس، فشارخون بالا، چاقی و خستگی زیاد از کار؛ اجتناب کنید . - از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس خواهد شد. - در صورت قرار گرفتن در محیط سرد از ماسک و شال گردن استفاده کنید. - از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود، خودداری کنید . - سعی کنید اتاق دارای تهویه مناسب باشد. - از مواد محرک تنفسی مثل سیگار، قلیان و پیپ پرهیز کرده و در محیط هایی که دود سیگار وجود دارد، وارد نشوید . - از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید. - در صورت داشتن تنگی نفس، توصیه میشود اکسیژن بخصوص در شب در دسترس باشد.	مراقبتهایی پزشکی و پرستاری در منزل
در صورت داشتن موارد زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید. -افزایش سرفه، افزایش خستگی، تنگی نفس سریع، رنگ پریدگی و افت فشار خون -در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب؛ جواب آزمایش، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید.	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و یا پاتولوژی مراجعه نمایید	اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار
جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی موجود در سایت بیمارستان QRCode روبرو را اسکن نمایید.	