



فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

ضربان تند قلب (حمله فوق بطنی)

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):
		تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:		
مراقبت در منزل:		
- جهت جلوگیری از یبوست از مواد غذایی حاوی فیبر مانند میوه و سبزی و در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، مایعات فراوان مصرف کنید. - مصرف روزانه نمک را کاهش دهید. به میزان نمک (سدیم) موجود در مواد غذایی بسته بندی شده توجه ویژه ای داشته باشید. - از پرخوری پرهیز کنید. - از مصرف مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و کاکائو خودداری کنید. - در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید. - قبل از کار و غذا ورزش های سبک انجام دهید. - جهت انجام ورزش های سنگین مانند وزنه برداری و... با پزشک خود مشورت کنید. - از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید. - از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت است، زور زدن در موقع اجابت مزاج) - فشار روحی روانی در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم با یک روانپزشک مشورت کنید. - از مصرف دخانیات و سیگار و مشروبات الکلی پرهیز کنید. - در زمان ایجاد حمله سعی کنید به خودتان مسلط باشید و اضطراب نداشته باشید. با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و یا به اولین مرکز درمانی نزدیک محل سکونت خود مراجعه نمایید. از راه رفتن خودداری نمایید زیرا احتمال دارد فشار شما کاهش یابد و به زمین بخورید. - داروها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید. - از خود درمانی و مصرف دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید. - به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه کنید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - طپش قلب - کاهش فشار خون - تنگی نفس - سنکوپ (غش کردن) - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		