

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

نام‌نظمی ضربان قلب (فیبریلاسیون دهلیزی)

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: - از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی و کم نمک استفاده کنید. - اگر چاق هستید، وزن خود را کم کنید، اما از داروهای کاهش دهنده اشتها استفاده نکنید. - از مصرف الکل، مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و... خودداری کنید. - از فعالیت در محیط‌های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید. - در زمان مصرف وارفارین از انجام ورزش‌ها و فعالیت‌هایی که به خود آسیب می‌رسانید خودداری کنید. البته بدین معنی نیست که ورزش نکنید. - از مصرف سیگار و دخانیات خودداری نمایید. - به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه کنید. - دارو، طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود. - از قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید. اگر وارفارین مصرف می‌کنید توصیه‌های زیر را بخاطر داشته باشید - به پزشک، دندانپزشک و داروساز در مورد مصرف وارفارین اطلاع دهید. - در فواصلی که پزشکتان آن را تعیین می‌کند آزمایش خون (PT و INR) بدهید. این فواصل نباید بیشتر از یک ماه باشد. - قرص‌های وارفارین را در جای خشک و خنک نگهداری کنید ولی لزومی به نگهداری در یخچال نمی‌باشد. می‌توان آن را در دمای اتاق، دور از حرارت و گرما، رطوبت و نور مستقیم آفتاب نگهداری کرد. - دارو را دور از دسترس اطفال نگهداری کنید. - اگر نصف قرص را مصرف کردید، باقیمانده قرص را می‌توانید نگه دارید و در نوبت‌های بعدی مصرف کنید. - به دلیل تداخل با اثر وارفارین از مصرف خودسرانه محصولات گیاهی مانند سیر، چای سبز و ... خودداری کنید. - در صورت فراموش کردن یک نوبت مصرف وارفارین، به محض به یاد آوردن، دوز وارفارین فراموش شده را مصرف کنید. - اگر نزدیک مصرف نوبت بعدی وارفارین به یاد آوردید که فراموش کرده اید، دوز وارفارین فراموش شده را مصرف نکنید و برنامه عادی مصرف وارفارین خود را به صورت منظم ادامه دهید. در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید. - در هنگام کار با ابزار تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشید و از دستکش محافظ، استفاده کنید. به جای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ابزارهای برقی استفاده کنید. - از مسواک نرم استفاده کنید. از خلال دندان استفاده نکنید. - در منزل از جوراب و یا کفش‌های راحت استفاده کنید تا بدین وسیله پای خود را محافظت کنید. به عبارتی با پای برهنه در خانه راه نروید. - جوش و زگیل در روی بدن خود را دستکاری نکنید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - اگر در زمان درمان دارویی مجدداً دچار افزایش ضربان قلب شوید. - اگر در حال درمان با قرص وارفارین هستید و دچار هر گونه خونریزی یا کبودشدگی غیر طبیعی یا سایر مشکلات شوید - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		