

فرم شماره ۲-آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

نامنظامی ضربان قلب (فیبریلاسیون دهلیزی)

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بسترسی):	تاریخ پذیرش:
میزان خودداری:	<input type="checkbox"/> زن <input checked="" type="checkbox"/> مرد		

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 کاهش‌دهنده اشتها استفاده نکنید.
- از مصرف الكل، 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 نکنید.
- **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 از مایش خون (PT و INR) بدهید. این فواصل 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 محافظت، استفاده کنید. به جای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ابزارهای برقی استفاده کنید.
 - از مسوک 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 کبودشدن‌گی غیر طبیعی یا سایر مشکلات شوید
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی