



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان

سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

آموزش بیمار

## تجمع مایع دور قلب

بهار ۱۴۰۴

تهیه کننده: مریم هاشمی نسب

K(E.R)EPP۱۴/۳-۹۶/۳

پس از ویزیت توسط پزشک معالج یا دستیار وی دستور ترخیص شما نوشته شده و توسط منشی یا پرستار به شما اعلام می شود؛ و بعد از تسویه حساب و ارائه برگه ترخیص به منشی، خلاصه پرونده و آموزشهای لازم زمان ترخیص به شما ارائه خواهد شد .

### تغذیه:

رعایت رژیم غذایی کم نمک در بیماری قلبی از تجمع آب و نمک در بدن که سبب افزایش کار قلب و بدنبال آن تورم در پاها و شکم و افزایش تنگی نفس می شود، پیشگیری می کند. شما مجاز هستید حداکثر ۵-۶ گرم نمک معادل یک قاشق چای خوری در روز استفاده نمایید. از خوردن غذاهای کنسروی و آماده (فست فودها)، نوشابه، دوغ و آب میوه های صنعتی و ماء الشعیر پرهیز کنید. بیشتر سعی کنید آبمیوه طبیعی یا میوه مصرف کنید .

از اضافه کردن نمک به غذا خودداری کنید (از نمکدان سر میز غذا استفاده نکنید). خودتان را به غذاهای کم نمک عادت دهید و از گیاهان، ادویه و چاشنی های کم نمک و یا بی نمک استفاده کنید.

### استحمام:

از آب ولرم نه خیلی داغ یا سرد استفاده کنید. جهت حفظ انرژی خود از استحمام طولانی مدت بپرهیزید. در صورت امکان از صندلی در داخل حمام استفاده کنید. از ایجاد بخار زیاد در محوطه حمام به علت افزایش تنگی نفس بپرهیزید .

### فعالیت جنسی:

بیمارانی که تست ورزش نرمال دارند، محدودیتی از نظر روابط جنسی ندارند. در مورد مشکلات و محدودیت های خود به راحتی و به صورت آزادانه با همسر خود صحبت کنید. پس از انجام کارهای سنگین و خسته کننده و خوردن غذا از انجام فعالیت جنسی دوری کنید. در صورت داشتن درد جلو قفسه سینه در حین یا بعد از نزدیکی، بالا ماندن ضربان قلبی، تعداد تنفس و تنگی نفس تا ۱۰ دقیقه بعد از پایان نزدیکی، خستگی و بی خوابی شدید در روز بعد از نزدیکی، فعالیت جنسی خود را متوقف کنید و به پزشک خود اطلاع بدهید .

در صورت بروز مشکلات یا موارد هشدار دهنده زیر با پزشک خود تماس بگیرید :

مشکل در خوابیدن به علت تنگی نفس، مثلا شب بطور ناگهانی به علت تنگی نفس بیدار شوید یا برای خوابیدن نیاز به بالش اضافی نسبت به قبل

داشته باشید.

ضربان قلب تند یا نامنظم و تپش قلب که مداوم بوده و سبب سرگیجه یا سبکی سر در شما شود. بروز تب ناگهانی

اگر سرفه همراه با خلط کف آلود یا صورتی داشته باشید.

کاهش یا افزایش وزن بیش از ۹۰۰ گرم در روز یا ۱/۸ کیلو گرم در هفته و یا کاهش میزان ادرار روزانه . تورم در زانوها، پاها، دستها یا شکم .

اندازه گیری وزن مهم است، هدف این است که تغییر در وزن را قبل از اینکه ایجاد تورم یا دیگر

علائم کند، تشخیص دهیم. در این صورت می توانیم زودتر مایع اضافی را از بدن خارج کنیم.

به منظور اندازه گیری وزن، شما بایستی وزن خود را هرروز صبح، بعد از ادرار کردن و قبل

از صبحانه اندازه گیری کنید؛ در جایی ثبت کنید. میزان روزانه مایعات و میزان دفع مایعات (ادرار) را

ثبت کنید .

نحوه مصرف داروها:

داروهای شما طبق آخرین نسخه پزشک هنگام ترخیص مشخص می شود. داروها در درمان

نارسایی قلبی بسیار مهم است. داروها را طبق دستور مصرف کنید.

از کم کردن یا افزایش میزان آن خودداری کنید. داروها را طبق زمان معین آن مصرف کنید. جهت استفاده صحیح و منظم از داروها ابتدا یک جعبه مخصوص دارو تهیه کرده و روی آن برای هر قرص میزان مصرف را بنویسید و ابتدای هفته آن را پر کنید. هنگام ترک خانه داروهایتان را با خود ببرید. حتی اگر احساس خوب شدن کردید و تنگی نفس و تورم نداشتید، باز هم بایستی داروهای خود را منظم مصرف کنید. اطلاعات کلی مربوط به برخی داروهای مهم بیمارستان نارسایی قلبی در جدول انتهایی برشور موجود است .

نوبت بعدی مراجعه به پزشک:

نوبت بعدی مراجعه به پزشک توسط ایشان تعیین و معمولاً ۲ هفته تا ۱ ماه بعد از ترخیص خواهد بود که قبل از ترخیص برگه نوبت دهی توسط منشی به شما داده خواهد شد. قبل از ترک بیمارستان، از قسمت پذیرش حتماً نوبت بعدی گرفته شود. بعد از ترخیص و گرفتن داروهای خود آنها را طبق دستورات پزشک مصرف کنید.

در صورت بروز هرگونه مشکل با شماره تماس زیر تماس بگیرید :  
۰۲۳۳۱۴۲۲۲۳۰

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

[clinic.semums.ac.ir](http://clinic.semums.ac.ir)

منابع:

پرستار در قلب دکتر رضوان نوبهار

پرستاری داخلی و جراحی قلب ۲۰۲۲

<http://www.drbehroozemami.com>