



شماره پرونده:		نام خانوادگی:		نام پدر:	
پزشک معالج:		بخش: اتاق: تخت:		تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	
تاریخ پذیرش:		تشخیص (علت بستری):			

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:

- در طی سفر هر 1-2 ساعت مدتی ایستاده و راه بروید.
 - جهت جلوگیری از جمع شدن ریه، سرفه کنید و تمرینات تنفسی (تنفس عمیق) انجام دهید.
 - برای جلوگیری از بروز مجدد بیماری از استراحت طولانی مدت در بستر، در طی بیماری خودداری کنید.
 - در طی دوره نقاهت از جوراب کشی استفاده کنید. (چه در هنگام استراحت در بستر و چه در هنگام برخاستن از بستر)
 - از نشستن به حالتی که ساقها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازید، خودداری کنید.
 - در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد مراقب کبودی و خونریزی باشید و خود را در مقابل سقوط بر روی اشیایی که باعث کبودی و خونریزی می شود حفظ کنید.
 - به دلیل اینکه خونریزی، عارضه داروهای ضد انعقاد است باید مرتب طبق برنامه زمانبندی شده توسط پزشک، جهت انجام تستهای زمان انعقاد مراجعه کنید.
 - مصرف سیگار را قطع کنید.
 - آقایان از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنند. (به جهت مصرف داروهای رقیق کننده خون و احتمال ایجاد زخم و عوارض آن)
 - پاها را به اندازه 30 درجه یا تا جایی که امکان دارد بدون خم کردن زانو جهت جلوگیری از رکود خون، بالا قرار دهید و با پاهای آویزان یا جمع شده نایستید و ننشینید.
 - از جراحی های غیرضروری اجتناب کنید، در صورت امکان از پزشک خود بخواهید از روش های دیگری غیر از جراحی استفاده کند.
 - داروهای ضد انعقادی در جهت حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد دوباره آن به شما به صورت خوراکی داده خواهد شد.
 - در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد از داروهای آسپرین، ویتامین K، داروهای مسهل استفاده نکنید و از تزریق عضلانی و زیر جلدی خودداری کنید.
 - دستبند یا کارت مشخصات که مصرف داروهای ضدانعقاد در آن ثبت شده باشد همراه داشته باشید.
 - از مصرف بیش از حد ملین ها (خوراکی و یا دارویی) اجتناب کنید زیرا جذب ویتامین K را تحت تاثیر قرار می دهد.
 - در طول درمان از مصرف غذاهای حاوی ویتامین K (مانند خانواده کلم، پیاز، ماهی، مارچوبه) استفاده نکنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت وجود درد قفسه سینه، طپش قلب، تنفس تند، سرفه، مدفوع سیاه و قیری رنگ، استفراغ و سردرد
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input 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:

- در خصوص رژیم غذایی با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- در آندوکاردیت نوع عفونی، از رژیم پرپروتئین و پر ویتامین استفاده کنید. (ماهی، لبنیات، حبوبات، آب آناناس، گوجه فرنگی، مرکبات)
- تا زمان بهبودی کامل در رختخواب استراحت کنید. زمانی که در رختخواب استراحت می کنید، پاهای خود را مرتب خم و راست کنید تا از تشکیل لخته در سیاهرگ های عمقی پا پیشگیری شود.
- پس از برطرف شدن مرحله حاد، فعالیت را به تدریج افزایش دهید تا به حد طبیعی برسد. (با نظر پزشک)
- از فعالیت های شدید خودداری کنید. در بین فعالیت ها استراحت داشته باشید.
- درجه حرارت خود را کنترل کنید زیرا ممکن است بعد از هفته ها نیز تب وجود داشته باشد.
- هیچگاه الکل ننوشید و مواد مخدر تزریقی مصرف نکنید.
- قبل از بارداری، با پزشک خود مشورت کنید.
- قبل و در حین اقدامات تهاجمی مانند دندانپزشکی، زایمان، روش های تشخیصی دستگاه ادراری، گوارشی، زنان، جراحی های کوچک به پزشک جهت شروع آنتی بیوتیک اطلاع دهید. از جرم گیری دندان ها خودداری کنید.
- همیشه دست بند یا گردن آویز مخصوص که نشان دهنده مشکل پزشکی شما باشد همراه داشته باشید.
- از قطع خودسرانه دارو خودداری کنید.
- آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک در ساعت معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
- در کیف پول خود روی یک کارت فهرست آنتی بیوتیک های مورد نیاز برای مصرف پیش از کارهای دندانپزشکی و پزشکی را یادداشت کنید.
- پس از رهایی از آندوکاردیت، مرتب زیر نظر پزشک باشید تا از عود بیماری پیشگیری شود.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید
- داشتن خستگی و ضعف، تب و لرز و تعریق زیاد خصوصاً در شب، کاهش وزن، دردهای مبهم، وجود صدای غیر طبیعی در قلب، تنگی نفس هنگام فعالیت و تورم پاها و شکم و نامنظم شدن ضربان قلب
- داشتن علائمی از قبیل افزایش وزن بدون اینکه رژیم غذایی تغییری کرده باشد، وجود خون در ادرار، تنگی نفس یا درد قفسه سینه، ضعف یا فلج ناگهانی در عضلات صورت، تنه یا اندام ها

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> زن		

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 پر خوری پرهیز کنید و مصرف کافئین (چای، نوشابه، قهوه) را کم کنید.
 - در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
 - از رژیم غذایی کم نمک و پرفیبر (میوه و سبزیجات) استفاده کنید که نه تنها از یبوست (زور زدن) جلوگیری می کند، بلکه تعداد و شدت حملات آنژین را کاهش می دهد. از مصرف انواع دخانیات، الکل خودداری کنید.
 - قبل از کار و غذا ورزش های سبک انجام دهید.
 - ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس (فشارهای روانی) و... نقش موثری دارد.
 - از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید. از انجام فعالیت های شدید و خسته کننده و ورزش های سنگین مانند وزنه برداری و ... بدون اجازه پزشک پرهیز کنید.
 - در صورت ایجاد درد کلیه فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.
 - امکان دارد سایر داروهای مورد استفاده برای بیماری سرخرگ های قلبی، مانند آسپرین و ... نیز تجویز شوند، که آنها را به موقع مصرف کنید.
- در صورت ایجاد درد، به روش زیر عمل کنید**
- باید تمامی فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.
 - برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید می توان قرص را زیر دندان خرد کرد، از بلع بزاق باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشار خون دراز بکشید.
 - در موقع درد می توانید تا ۳ قرص را به فاصله ۱۰-۵ دقیقه زیر زبانی مصرف کنید. اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه کنید.
 - از زور زدن در موقع اجابت مزاج خودداری کنید.
 - بیمارانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنند: باید در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشند. همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض ۶-۳ ماه اثر خود را از دست می دهد و همیشه در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری شود. ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود.
 - برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید می توان قرص را زیر دندان خرد کرد. از بلع بزاق باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشارخون دراز بکشید.
 - در زمان رفتن به مسافرت داروهای خود را به اندازه کافی به همراه داشته باشید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- حمله درد قفسه صدری، علی رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد.
 - اگر با درد قفسه صدری از خواب بلند می شوید و درد با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمی شود و همچنین در صورتی که این حملات ادامه یابد.
 - اگر حمله درد قفسه صدری متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	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:		
<ul style="list-style-type: none"> - در صورت نداشتن محدودیت از سبزیجات و میوه زیاد و مایعات جهت جلوگیری از یبوست استفاده کنید و ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید. - در صورت آنژیوپلاستی (بالون زدن) از ناحیه کشاله ران پس از ۱۲-۲۴ ساعت با نظر پزشک می توانید به آرامی شروع به راه رفتن کنید. - پس از ۲۴-۴۸ ساعت می توانید استحمام کنید. از استحمام با آب داغ اجتناب کنید. زیرا منجر به اتساع عروق و سرگیجه و غش و یا خونریزی محل آنژیوپلاستی میشود. - - یک هفته پس از انجام آنژیوپلاستی (بالون زدن) می توانید فعالیت های عادی روزانه خود را از سر بگیرید. - از رانندگی کردن تا یک هفته پس از آنژیوپلاستی عروق قلب خودداری کنید. - به مدت ۳۰ روز از انجام کارهای سنگین پرهیز کنید و بین فعالیت های خود دوره استراحت داشته باشید. - به تدریج ورزش هایی مانند پیاده روی، دویدن به شکل آهسته و شنا و دوچرخه سواری را می توانید با نظر پزشک در برنامه روزانه خود قرار دهید - از انجام فعالیت هایی که فشار زیادی به قلب وارد می کنند مانند : زور زدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید. - در طی ۲-۳ روز بعد از عمل، محل سوراخ شریان (ورود کاتتر) را از نظر احتمال ایجاد نشانه های تورم، کبودی و سفتی لمس کنید و در صورت لمس توده دردناک برای بررسی به بیمارستان مراجعه کنید. - کبودی اطراف محل سوراخ به طور طبیعی ممکن است در چند روز وسیع تر شود که در صورت نداشتن درد نگران کننده نیست. - در صورت آنژیو از راه پاممکن است قطرات کوچکی از خون در لباس زیر شما دیده شود. اگر رنگ آن روشن بود و با جهش و فشار خارج می شد می بایست با آمبولانس به بیمارستان منتقل شوید و در حال انتقال باید به پشت در سطح صاف دراز بکشید و ناحیه ی بالای محل سوراخ را فشار دهید. - در صورت آنژیو از راه پامحل عمل را روزانه دوبار با آب و صابون بشویید. - از مالش محکم بالای محل سوراخ شدگی حین حمام کردن خودداری کنید. - رعایت دقیق توصیه های پزشک در صورت درمان با داروهای رقیق کننده مانند آسپرین و ... و داروهای مشابه بسیار مهم است. - به علت وجود خطر ایجاد لخته در استنت درمان ضد پلاکتی (پیشگیری از لخته شدن خون) دوگانه شامل داروهای آسپرین و کلوپیدوگرل (پلاویکس /زیلت /سویکس تجویز می شود که مصرف منظم آن ها اهمیت حیاتی دارد. - داروهای قلبی را در فواصل منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنید. قطع نکردن این داروها به هر دلیلی بدون مشورت با متخصص قلبی بسیار مهم است. - تمام دستورالعمل های مربوط به بیماری های عروق کرونر قلب را رعایت کنید. <p style="text-align: center;">در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> - وجود خونریزی و تورم در محل ورود کاتتر و در صورت احساس درد فزاینده و ناراحتی در محل ورود کاتتر، وجود علائم عفونت مانند قرمزی، تورم، ترشح با تب، در صورت تغییر درجه حرارت بدن یا رنگ پا یا بازویی که مورد عمل قرار گرفته است، احساس از هوش رفتن یا ضعف. - درد قلبی و تنگی نفس 		

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> 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 غذاهای سبک و وعده‌های غذایی با حجم کم استفاده کنید. غذا را به آهستگی خورده و کاملاً بجوید، از پر خوری پرهیز کنید و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا بکشید. پس از صرف غذا استراحت کنید. رژیم غذایی کم نمک و کم چرب را رعایت کنید.
 - تا چند روز بعد از ترخیص جهت دفع ماده ی حاجب و جلوگیری از عوارض کلیوی مایعات مصرف کنید.
 - به مدت سه روز پس از آنژیوگرافی از فعالیت هالی سنگین ،بلند کردن اجسام سنگین و بالا رفتن از پله خودداری کنید.
 - به تدریج ورزش‌هایی مانند: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را می‌توانید به طور روزانه انجام دهید. این حرکات موزون و تکراری بهترین نوع ورزش هستند.
 - بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۵-۲ دقیقه به طور آهسته راه بروید.
 - در حفظ و نگهداری جواب آنژیوگرافی و CDتحویلی کوشا باشید.
 - جواب آنژیوگرافی را هنگام مراجعه به پزشک همراه خود داشته باشید.
 - در صورت آنژیوگرافی از پا بالا رفتن از پله های زیاد را مگر در موارد ضروری محدود کنید. به مدت ۷۲ ساعت از توالی ایرانی استفاده ننمایید.
 - وسایل سنگین بیش از یک کیلوگرم را به مدت یک هفته جابجا نکنید.
 - از حمام داغ اجتناب نمایید زیرا منجر به اتساع عروق و سرگیجه و غش و یا خونریزی محل آنژیوگرافی می‌شود.
 - می‌توانید با حضور فرد دیگری در منزل به مدت ۱۱ تا ۱۵ دقیقه با آب ولرم ترجیحاً دو روز بعد از آنژیوگرافی حمام کنید.
 - در صورت آنژیوگرافی از دست، به پانسمان نیازی نمی‌باشد و معمولاً به جز جابه جایی اشیاء سنگین سایر فعالیت های معمول با دست بلامانع است.
 - اگر پزشک ارجاع دهنده با پزشک انجام دهنده آنژیوگرافی یکی نیست فردای روز ترخیص به پزشک درخواست کننده با جواب مراجعه نمایید.
 - پزشک با توجه به جواب آنژیوگرافی تصمیمات لازم جهت درمان شما را می‌گیرد. به پزشک خود اطمینان کنید.
 - از افرادی که در زمینه قلب و آنژیوگرافی تجربه ای ندارند کمک نگیرید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، تورم و علائم عفونت زخم، در صورت گسترش کبودی تب
 - درد شدید در محل آنژیوگرافی
 - کبودی و سفتی در محل آنژیوگرافی
 - احساس گیجی، ضعف، درد سینه، تنگی نفس و خستگی، تپش قلب



شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> 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:

- غذاهای فیبر دار مانند غلات، حبوبات، میوه و سبزی (سالاد بدون سس همراه با آبلیمو و سرکه) مصرف کنید.
 - گوشت سفید مانند مرغ و ماهی به خصوص اگر آب پز یا کبابی باشد بهتر است.
 - از خوردن چای و قهوه پر رنگ و نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید.
 - حتی المقدور از مصرف چربی، نمک، شیرینی، کیک خامه ای، گوشت قرمز و غذاهای چرب پرهیز کنید.
 - به تدریج که احساس بهبود پیدا کردید، فعالیت هایی را که در زندگی عادی و طبیعی خود داشتید از سر بگیرید. با نظر پزشک فعالیت هایی نظیر مسافرت، رانندگی، استحمام، حتی شنا و ورزش با داشتن پیس میکرداخلی، پرهیز یا ممنوعیت خاصی به همراه ندارد.
 - از فعالیت هایی که ایجاد ناراحتی تنفسی، خستگی زیاد و درد قفسه سینه می کند خودداری کنید.
 - از پوشیدن لباس های تنگ و محدود کننده که منجر به سایش محل برش می شود اجتناب کنید.
 - استعمال دخانیات را متوقف کنید.
 - بجای سه وعده غذا از پنج وعده غذای سبک استفاده کنید.
 - از افزایش وزن جلوگیری کنید و با نظر پزشک مسئول سعی در کاهش وزن داشته باشید.
 - پس از صرف غذا 30-15 دقیقه استراحت کنید و از پرخوری و عجله کردن هنگام غذا خوردن خودداری کنید.
 - برای حداقل 2 هفته از تماس جنسی خودداری کنید.
 - از حضور در حمام خیلی گرم و خیلی سرد و همچنین قرار گرفتن در هوای سرد یا گرم و راه رفتن در باد خودداری کنید.
 - استفاده از تلفن همراه محدودیت ندارد، قراردادن تلفن در فاصله حداقل 15 سانتی متری و صحبت کردن با گوش سمت مقابل تعبیه پیس میکرداخلی کافیست. هم چنین تلفن همراه را در جیب سمت مقابل تعبیه باطری قرار دهید.
 - در فرودگاه از گیت های فلز یاب عبور نکنید و با ارائه کارت شناسائی خود درخواست کنید که فقط بازرسی بدنی با دست شوید.
 - 4-6 هفته طول می کشد تا بهبودی لازم حاصل شود. در طول این مدت همیشه قرص (TNG زیرزبانی) همراه داشته باشید.
 - با نظر پزشک 10 الی 14 روز بعد از تعبیه پیس میکرداخلی جهت کشیدن بخیه ها مراجعه کنید.
 - با نظر پزشک اولین تاریخ معاینه بعد از گذاشتن باطری دائم، 1 ماه بعد از ترخیص می باشد که باطری شما مجدداً تنظیم می شود.
 - با نظر پزشک و در صورت نبودن مشکل خاصی هر 6 ماه یکبار به پزشک معالج پیس میکرداخلی مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت بروز علائمی مانند اشکال در تنفس، سرگیجه، دوران سر، ضعف و حالت غش و طولانی شدن خستگی، ابتدا مبادرت به شمارش نبض نموده و متعاقباً فوراً مراتب را به پزشک معالج گزارش دهید.
 - در صورت افزایش و یا کاهش تعداد نبض، تب، تورم، قرمزی و احیاناً وجود ترشحات در محل تعبیه پیس میکرداخلی
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

حمله قلبی (سکته قلبی)

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> 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:

- با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و سرشار از پتاسیم مصرف کنید.
 - مصرف جگر، مغز، قلو، تخم مرغ، روغن‌های اشباع شده مانند کره و خامه، را محدود کنید. به جای آن‌ها انواع روغن‌های مایع گیاهی مانند ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و ... مصرف کنید. گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید.
 - غذاها را در وعده‌های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.
 - از مصرف زیاد کافئین (قهوه، چای و نوشابه‌های حاوی کولا) که باعث افزایش ضربان قلب می‌شوند اجتناب کنید.
 - استفاده زیاد از سبزی‌ها و میوه‌ها و گوجه فرنگی می‌تواند احتمال بروز حمله‌های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد.
 - مصرف شوید، هویج، سیب، سویا و لوبیا در کاهش چربی خون موثر هستند. مصرف فرآورده‌های گوشتی فرآیند شده مانند سوسیس و کالباس را کاهش دهید.
 - دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن انرژی مخصوصاً چربی و انجام فعالیت و ورزش می‌باشد.
 - معمولاً بعد از یک دوره ۶-۸ هفته ای لازم است به تدریج ورزش‌هایی مانند: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دوچرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید. بسته به شدت بیماری تا ۳-۲ هفته از رانندگی اجتناب کنید. پس از آن می‌توانید رانندگی را در زمان‌های کوتاه شروع کنید.
 - از مصرف نوشدنی‌های الکلی پرهیز کنید. در برنامه ریزی فعالیت‌های روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت‌ها، دوره‌های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده کنید.
 - بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۵-۲ دقیقه به طور آهسته راه بروید. این امر باعث کاهش فشار خون، کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و احساس تندرستی و بهبود وضعیت قلبی عروقی می‌شود.
 - اطمینان داشته باشید که می‌توانید فعالیت‌های جنسی خود را از سر بگیرید. (که معمولاً بسته به شرایط بیمار ۸-۴ هفته بعد از ترخیص می‌باشد). از انجام مقاربت پس از خوردن وعده غذایی سنگین، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب کنید. البته قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات آنژین در حین و پس از مقاربت، می‌توانید با نظر پزشک از قرص نیتروگلیسرین استفاده کنید.
 - بلافاصله پس از صرف غذا، از انجام فعالیت‌های شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری کنید.
 - در حین انجام فعالیت‌ها نیز خود را کنترل نمائید و اگر بیش از ۱۰ ضربه در دقیقه بوده و بی نظمی شدید بود باید فعالیت را متوقف کنید. البته شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.
 - از زور زدن در موقع اجابت مزاج اجتناب کنید. سیگار و دخانیات مصرف نکنید.
 - عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم به روانشناس، روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه کنید.
 - در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست، از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده کنید.
 - با نظر پزشک قبل از انجام فعالیتی که درد را تحریک می‌کند مانند: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و ... داروهای تجویز شده مانند نیتروگلیسرین را مصرف کنید.
 - هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت‌های خود را فوراً متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سر را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین را مصرف کنید و تا رفع کامل درد، استراحت کنید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد آنژینی بر طرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۳-۲ قرص نیتروگلیسرین (بلافاصله هر ۵ دقیقه) رفع نشود، خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشار خون

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> 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 کنید:			
مراقبت در منزل:			
<ul style="list-style-type: none"> - از گوشت‌های چرب، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده کنید. - سعی کنید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و سر سفره به غذای خود نمک اضافه نکنید. - بجای استفاده از روغن نباتی جامد، از روغن‌های مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده کنید. - مصرف میوه‌ها و آب میوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلو زرد، میوه‌های خشک مانند آلو و کشمش را افزایش دهید. (در صورت نداشتن محدودیت غذایی) - مصرف غذاهایی از قبیل گوشت‌های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی‌های میوه‌ای و خامه‌ای، سبزیهای کنسرو شده، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپ‌های پودری و آماده، نان‌های نمک‌دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده‌های گوشت، پودر شربت و شکلات را محدود کنید. - با نظر پزشک در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه به طور منظم و در روزهای مشخص) - از انجام ورزش‌های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون می‌شود) پرهیز کنید. - در صورتی که سیگار مصرف می‌کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید. - جهت کاهش استرس (فشار روانی) تمرین‌های آرام بخش (قدم زدن) را انجام دهید. - سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط‌های نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می‌کنید شما را ناراحت می‌کند اجتناب کنید. - چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید. (با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه) - سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد. - خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکه‌های نازک یخ یا آب‌نبات، خشکی دهان برطرف می‌شود. - داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری کنید. - داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف کنید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید. - داروها، فشار خون را درمان نمی‌کند، بلکه آن را کنترل می‌نماید. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد. - مراقب سر گیجه، سر درد یا خستگی باشید و همچنین دانه‌های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید. 			
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید			
<ul style="list-style-type: none"> - در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد شدید، خونریزی از بینی، طپش قلب و کم حوصلگی، سرگیجه به ویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بلعکس، درد قفسه سینه و تاری دید - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 			

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
بخش:	نام:	تاریخ تولد:	نام پدر:
پزشک معالج:	اتاق:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	
	تخت:	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:

- معمولا یک رژیم غذایی کم نمک و اجتناب از مصرف مقادیر زیاد مایع توصیه می‌شود. به همین منظور توصیه می‌شود بیشتر از ۲-۱/۵ لیتر در روز مایعات (آب و آب‌میوه و شیر و سوپ و...) مصرف نکنید.
- چربی و لبنیات پرچرب را محدود نموده و از غذاهای دریایی بیشتر استفاده کنید.
- غذا را در وعده‌های زیاد و با حجم کم مصرف کنید. از میوه‌جات و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید.
- غذاهایی را انتخاب کنید که میزان نمک کمی دارند، مانند انواع گوشت سفید تازه از جمله مرغ و ماهی، انواع حبوبات، تخم مرغ، ماست، شیر، برنج و ماکارونی از چاشنی‌ها و ادویه‌های مناسب استفاده کنید.
- استفاده از آب لیموی تازه، فلفل سبز، سیر و پیاز، سبزیجات معطر چون ریحان و مرزه در ایجاد طعم موثر خواهد بود.
- در صورت داشتن بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری عروق کرونر و فشار خون بالا، توصیه می‌شود با راهنمایی کارشناس تغذیه، رژیم غذایی صحیح و مناسب خود را دریافت کرده و رعایت کنید.
- زمانی که بیماری تحت کنترل در آمده از استراحت طولانی مدت در بستر اجتناب کرده با نظر پزشک فعالیت فیزیکی ۴۰ تا ۴۵ دقیقه در روز داشته باشید.
- تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیامده از فعالیت بدنی غیر ضروری (مثل بالا رفتن از راه پله) خودداری کنید.
- از انجام فعالیت‌های فیزیکی در محیط‌های خیلی گرم، خیلی سرد یا هوای مرطوب اجتناب کنید.
- مطمئن شوید قادر هستید حین فعالیت صحبت کنید اگر نتوانستید این کار را انجام دهید شدت فعالیت خود را کاهش دهید. اگر حین فعالیت تنگی نفس، درد یا سرگیجه رخ داد فعالیت فیزیکی خود را کم کنید.
- فعالیت‌های خود را با حرکات ملایم ختم کنید و یک دوره آرامش داشته باشید و از انجام فعالیت‌های سنگین و کار زیاد اجتناب کنید.
- در طی دوره‌های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ورم بالا ببرید و در طی روز از جوراب‌های مخصوص استفاده کنید.
- در مرحله حاد در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید. در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد قرار نگیرید.
- کنترل علائم و وزن روزانه، پیشگیری از عفونت با ایمن‌سازی نسبت به آنفولانزا و پنوموکوک، عدم مصرف الکل و دخانیات (سیگار، تنباکو) به پیشگیری از بدتر شدن بیماری کمک می‌کند.
- داروهای ادرارآور (دیورتیک‌ها) برای کاهش تجمع مایع در بدن و تورم اندام‌ها و داروهای از خانواده دیژیتال برای تقویت و تنظیم ضربان قلب تجویز می‌شود.
- داروهای ضد نامنظمی ضربان قلب برای منظم کردن ضربان قلب تجویز می‌شود.
- داروهای گشاد کننده عروق برای کاهش فشار خون است حتی اگر فشار خون طبیعی باشد.
- دوره درمان را کامل و جهت تجویز مجدد دارو به پزشک مراجعه کنید تا با وضعیت کنونی شما دوز دارو را تغییر دهد و از مصرف خودسرانه مسکن خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- تب، دردهای عضلانی، بدتر شدن علائم، افزایش وزن به میزان حدود ۲-۱/۵ کیلوگرم در عرض ۲-۱ روز
- سردرد و سرگیجه شدید، نامنظم شدن ضربان قلب، خس خس سینه، سرفه همراه با زیاد شدن خلط یا خلط خونی، تنگی نفس، خستگی و بی‌قراری