



مرکز آموزشی درمانی قلب شهید دکتر چمران

نکات بهداشتی درمانی

پیشگیرانه بیماری های قلبی



کد پمفلت : ۰۲/۰۰ / A

- روزانه تمرین آرام سازی کنید و خود را در محلی آرام و لذت بخش قرار دهید در صورت عدم امکان برای خودتان تصویر سازی نمائید.

* در رژیم غذایی بیماران قلبی، کنترل میزان مصرف روزانه چربی، نمک و قند اهمیت خاصی دارد.

- رعایت رژیم غذایی صحیح می تواند در کنترل فشارخون، دیابت، وزن و سایر عوامل خطر زای بیماری های قلبی عروقی موثر باشد.

* یکی از عوامل خطر زای بیماری های قلبی کم تحرکی است. - با انجام ورزش های سبک مثل نرمش، شنا و پیاده روی حتی به مدت ۳۰ دقیقه ۳ روز در هفته می توانید اثرات مثبت ورزش را روی تقویت عضلات قلب و بهبود تنفس خود احساس کنید.

* کاهش وزن یکی از موثرترین درمان های غیر دارویی است. - چاقی می تواند منجر به افزایش فشار خون، بالا بردن چربی خون و افزایش احتمال ابتلا به دیابت گردد.

منابع:

۱- راهنمای کشوری نظام مراقبت عفونی بیماستانی، تالیف: حسین معصومی اصل ۱۳۸۶

۲- کتابچه همراه بیماران قلبی و عروقی، تالیف: دکتر اکبر نیک پژوه ۱۳۹۰

واحد آموزش سلامت

شماره تماس در صورت داشتن هرگونه سؤال :

(داخلی ۲۹۵) - ۲۶۰۰۹۶۱۴ (۰۳۱۱)

www.chamran.mui.ac.ir

- از گذاشتن میوه با پلاستیک رنگی و کمپوت در باز و میوه های حجیم مانند هندوانه، طالبی... داخل یخچال خودداری نمائید.

- تغییر عادات غذایی به عادت درست و صحیح در کنار مصرف داروها بخشی از درمان بیماری های قلبی عروقی محسوب می شود

- جهت رعایت اصول تغذیه صحیح برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی به پمفلت تغذیه مراجعه کنید.

راهکارهای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی عروقی:

بیماری های قلبی عروقی از جمله شایعترین علل مرگ و میر در جوامع و همچنین در ایران می باشند. جهت پیشگیری از این بیماریها رعایت نکات زیر الزامی می باشد:

کاهش مصرف دخانیات، کاهش استرس، داشتن تغذیه مناسب انجام فعالیت های ورزشی و کاهش وزن

* سیگار و سایر دخانیات را مصرف نکنید و در معرض دود سیگار دیگران نیز قرار نگیرید- احتمال ابتلا به بیماری های قلبی در افراد سیگاری بیشتر از دیگران است.

* اسنرس، اضطراب و افسردگی به عنوان عوامل خطر افزین در ایجاد ، تداوم و تشدید بیماری های قلبی نقش اساسی دارند.



همراهان و بیماران محترم لطفا نکات بهداشتی زیر را رعایت فرمائید.

بهداشت دست:

- رعایت بهداشت دست از عناصر اساسی «هشدارهای پیشگیری» می باشد.

- از بهداشت دست ها به تنهایی به عنوان مهمترین روش جلوگیری از سرایت عوامل عفونی در پایگاه های مراقبت بهداشتی نام برده می شود.

قبل و بعد از انجام هرکاری در بیمارستان دستهای خود را به طور مکرر با آب و صابون بشوئید.

- پس از عطسه و سرفه نیز دستهای خود را بشوئید.

- بعد از اعمال جراحی قلب هنگام احوالپرسی از در آغوش گرفتن بوسیدن و دست دادن خودداری کنید.

بهداشت محیط:

- از کشیدن سیگار در محیط بیمارستان جدا خودداری نمایید.



- حداکثر همراه برای هر بیمار یک نفر است. لذا از حضور بر بالین بیمار بیشتر از یک نفر به غیر از ساعات ملاقات خودداری نمایید.

- از همراه آوردن هرگونه لوازم اضافی بر بالین بیمار خودداری نموده و میز اطراف بیمار را مرتب نگه دارید.

- کودکان بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های واگیر دار می باشند. لذا از آوردن کودکان زیر ۱۲ سال به بیمارستان خودداری نمایید.

- افراد سالم نیز می توانند انتقال دهنده برخی میکروبها به بیمار شما باشند، بنابراین در ساعات ملاقات، از ازدحام بر بالین بیمار خودداری فرمایید.

- جهت حفظ بهداشت بخش، از آوردن هرگونه کوزه گل طبیعی پتو و بالش و غیره خودداری نمایید.

- به دلیل رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از انتقال بیماریها به محیط خانه، از نشستن روی تخت بیمار خودداری نمایید و وسایل شخصی خود (لیوان، حوله، دمپایی، مسواک و...) به همراه داشته باشید.

- توری و پنجره ها برای جلوگیری از ورود حشرات تعبیه شده از آسیب به آنها جدا خودداری نمایید.

- در استفاده از سرویسهای بهداشتی، نظافت را رعایت و دقت نمایید تا شیرهای آب باز نماند و شلنگها در جای خود قرار گیرد.

بهداشت زباله:

- زباله های غیر عفونی شامل پس مانده ی غذا، کاغذ، پوست، میوه، داخل سطل هایی با کیسه مشکی رنگ ریخته شود.

- زباله های عفونی شامل پانسمان، سوند، سرنگ و سایر وسایلی که آغشته به خون می باشد. داخل سطل با کیسه زرد رنگ قرار می گیرد که توسط پرسنل بیمارستان انجام شده و شما نباید به آنها کاری داشته باشید.

- از انداختن هرگونه زباله به غیر از اجسام تیز و برنده در داخل ظروف زرد رنگ (سفتی باکس) جدا خودداری نمایید.

بهداشت مواد غذایی:

- مواد غذایی را داخل ظروف در بسته در یخچال گذاشته و یخچال را تمیز نگه دارید.

- بعد از صرف غذا، ظروف را در تالی مخصوص قرار دهید.

