

مراقبت پس از ترخیص بیمار در Primary PCI (۲۴۷)

❖ در صورت مشاهده علائم زیر حتما به اورژانس و یا پزشک خود مراجعه کنید :

- ❖ احساس درد، سردی، گزگز و بیحسی در انگشتان پا یا دستی که آنژیوپلاستی انجام شده است .
- ❖ تنگی نفس ، خارش بدن ، راش ، کهیر
- ❖ خونریزی از ناحیه انجام آنژیوگرافی (به مدت ۱۰ دقیقه روی ناحیه فشار وارد کرده ، روی سطح صاف دراز بکشید)
- ❖ تب ، قرمزی، ورم و ترشح از ناحیه انجام آنژیوپلاستی
- ❖ سفتی ، حساسیت به لمس همراه با درد و گرمی در ناحیه انجام آنژیوپلاستی
- ❖ درد قفسه سینه و تنگی نفس علی الخصوص بعد از فعالیت و یا دردی که در حال افزایش است .
- ❖ کاهش سطح هوشیاری

❖ عوارض زیر طبیعی است :

- ❖ ایجاد کبودی و یا تغییر رنگ طبیعی و احساس درد خفیف در ناحیه طبیعی است و بعد از چند روز از بین می رود .
- ❖ ممکن است در اطراف محل زخم ورم کوچکی شبیه توده در ابعاد یک نخود و یا ریزتر ایجاد شود که جای نگرانی نیست و برطرف می شود .
- ❖ در صورتی که درد و ورم برطرف نشد و یا افزایش پیدا کرد مراجعه نمایید .

❖ در مورد رژیم غذایی توصیه می شود :

- ❖ آب فراوان به مدت ۱ هفته جهت دفع ماده رنگی که حین آنژیوگرافی تزریق می شود مصرف کنید .
- ❖ رژیم غذایی کم نمک و کم چرب داشته باشید و غذا در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف نمایید .
- ❖ مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید. (ترجیحا استفاده از گوشت قرمز بدون چربی ۲ تا ۳ مرتبه در هفته مجاز است)
- ❖ از مصرف فراورده های گوشتی فرایند شده مانند سوسیس ، کالباس و گوشت های ارگانی مانند جگر ، قلوه ، مغز پرهیز کنید .
- ❖ غذا به صورت آب پز ، کبابی و یا بخارپز مصرف نمایید.
- ❖ مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات (هویج ، گوجه فرنگی ، کدو) ، حبوبات (لوبیا ، عدس ، ماش ، لپه ، باقلا) ، غلات سبوس دار (گندم و جو) و میوه جات تازه مصرف نمایید .
- ❖ مصرف جوانه غلات و حبوبات یا پودر جوانه همراه با سالاد ، ماست ، سوپ
- ❖ از مصرف مواد محرک مانند :قهوه، مواد حاوی کافئین، الکل و نوشیدنی گازدار خودداری نمایید .

❖ در مورد فعالیت بدنی توصیه می شود :

- ❖ پیاده روی به صورت منظم و روزانه از هفته دوم داشته باشید (از روزی ۵ دقیقه آغاز کرده و به تدریج مدت آن را به ۳۵ دقیقه در روز برسانید)
- ❖ از ورزش و فعالیت های سنگین مانند دویدن ، وزنه برداری ، بارفیکس ، شنا کردن ، دمبل زدن ، هل دادن ماشین و و همچنین بلند کردن اشیاء سنگین با وزن ۴ تا ۵ کیلوگرم به مدت ۲ هفته خودداری نمایید .

مراقبت پس از ترخیص بیمار در Primary PCI (۲۴۷)

- در صورتی که از دست آنژیوپلاستی انجام شده است به مدت ۳ هفته فعالیت سنگین با همان دست انجام ندهید.
- از فعالیت جنسی حداقل به مدت ۲ هفته خودداری کنید.
- حداقل به مدت ۲ هفته از برگشت به کار خودداری کنید.
- مسافرت از هفته دوم مجاز می باشد اما به مدت ۳ هفته از مسافرت طولانی (بیشتر از ۲ ساعت) خودداری ننماید.
- از رانندگی حداقل به مدت ۲ هفته خودداری کنید.



❖ توصیه می شود که:

- بطور منظم نبض و فشار خون خود را کنترل کنید.
- نحوه چک نبض: ۵ دقیقه قبل از گرفتن نبض استراحت داشته باشید، یک دست را باز کنید، به طوری که کف آن رو به بالا باشد، انگشت اشاره و میانی دست دیگرتان را روی برآمدگی ساعد روی مچ دست و در انتهای انگشت شست قرار دهید زمانی که ضربان زدن را احساس کردید، تعداد نبض به مدت یک دقیقه را بشمارید.
- در صورت درد قفسه سینه یا سوزش جناغ سینه در وضعیت ثابت قرار بگیرید، قرص نیتروگلیسرین استفاده نمایید، پنج دقیقه صبر کنید. در صورت ادامه درد قرص دوم را استفاده کنید و پنج دقیقه صبر کنید و اگر درد هنوز ادامه داشت قرص سوم را مصرف نمایید و به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه فرمایید.
- داروی پلاویکس و یا داروهای مشابه مانند تیگرل یکی از داروهای مهم جهت استفاده بعد از آنژیوپلاستی است و طبق نظر پزشک و به تعداد و مدت زمان توصیه شده مصرف نمایید.
- روز بعد از ترخیص پانسمان ناحیه آنژیوپلاستی را زیر دوش آب و به آرامی بردارید و دیگر نیازی به پانسمان نمی باشد و از فرو بردن در وان حمام و یا استخر خودداری کنید.
- ۴۸ ساعت بعد از آنژیوپلاستی می توانید حمام کنید و زمان دوش گرفتن در حد ۵ تا ۱۰ دقیقه کوتاه نمایید. (روی صتدلی بنشینید و حمام خیلی گرم و یا خیلی سرد نباشد).
- از توالی فرنگی استفاده کنید و از زور زدن زمان اجابت مزاج خودداری نمایید.
- با رعایت موارد زیر شیوه زندگی سالم را پیش بگیرید:
 - ۱) عدم مصرف الکل و سایر مشروبات الکلی
 - ۲) اجتناب از استعمال دخانیات
 - ۳) دوری از استرس و شلوغی و سروصدا
 - ۴) کاهش وزن
 - ۵) فعالیت بدنی در حد تحمل و طبق نظر پزشک
 - ۶) رعایت رژیم غذایی مناسب