

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 :

- مصرف روزانه نمک را کاهش دهید. به میزان نمک (سدیم) موجود در مواد غذایی بسته بندی شده توجه ویژه ای داشته باشید.
 - از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و غذاهای کم چرب پیروی کنید.
 - در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.
 - از پرخوری پرهیز کنید.
 - مصرف کافئین (چای، نوشابه، قهوه) را کم کنید.
 - در خصوص ورزش با پزشک خود مشورت کنید.
 - از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
 - استرس (فشار روانی) در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد. عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم به روانشناس، روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه کنید.
 - از زور زدن در موقع اجابت مزاج خودداری کنید.
 - سیگار را ترک کنید. سیگار باعث سریع کار کردن قلب شده و عروق خونی را تنگ کرده و اکسیژن رسانی به قلب را کاهش می دهد.
 - در صورتی که نیاز به دستگاه ضربان ساز طبق توصیه پزشک داشتید، تعبیه آن را به تعویق نیندازید.
 - نوشابه های الکلی مصرف نکنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- تپش قلب
 - کاهش فشار خون
 - تنگی نفس
 - سنکوپ (غش کردن)
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی