

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 آلبیمو 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 میکر، 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 ۳۰-۱۵ دقیقه استراحت کنید و از پر خوری و عجله کردن هنگام غذا خوردن خودداری کنید.
 - برای حداقل ۲ 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 ۱۵ سانتی متری و صحبت کردن با گوش سمت مقابل تعبیه پیس میکر 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.
 - ۴-۶ هفته طول می کشد تا بهبودی لازم حاصل شود. در طول این مدت همیشه قرص (TNG زیربانی) همراه داشته باشید.
 - با نظر پزشک ۱۰ الی ۱۴ روز بعد از تعبیه پیس میکر جهت کشیدن بخیه ها مراجعه کنید.
 - با نظر پزشک اولین تاریخ معاینه بعد از گذاشتن باطری دائم، ۱ ماه بعد از ترخیص می باشد که باطری شما مجدداً تنظیم می شود.
 - با نظر پزشک و در صورت نبودن مشکل خاصی هر ۶ ماه یکبار به پزشک معالج پیس میکر 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 میکر
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی