



Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 62*

Zalecenia dla pacjenta po przebytych ostrym zespole wieńcowym.

1. Stałe leczenie farmakologiczne

- Systematyczne zażywanie leków przepisanych przez lekarza. Leki powinny być przyjmowane o stałych porach zgodnie z zaleceniem. Nie należy pomijać dawek, w przypadku wystąpienia niepokojących objawów, należy zgłosić się do lekarza.

2. Prowadzenie zdrowego stylu życia

- Systematyczna kontrola ciśnienia tętniczego (należy dążyć do uzyskania wartości ciśnienia nieprzekraczających 140/90 mmHg, w przypadku pacjentów z cukrzycą nie wyższe niż 140/85 mmHg)
- Aktywność fizyczna (stopniowo należy wydłużać czas aktywności, najlepiej do 30 – 45 minut, wykonywanych 3 x w tygodniu).
- Zdrowa dieta (ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych, potraw smażonych, jedzenia typu fast –food, czerwonego mięsa oraz soli kuchennej. Należy zwiększyć spożycie pełnoziarnistych produktów zbożowych, mięsa drobiowego, ryb morskich, owoców i warzyw oraz picie do 2 litrów mineralnej wody.
- Całkowite zaprzestanie palenia papierosów oraz picia alkoholu
- Redukcja masy ciała w przypadku nadwagi bądź otyłości
- Zminimalizowanie stresu

W przypadku wystąpienia niżej wymienionych objawów należy zgłosić się do lekarza.

- nasilający się ból w klatce piersiowej
- obrzęki na kończynach
- duszność
- zasłabnięcia
- nierówna praca serca

Literatura:

1. Jankowski P., Gąsior M., Gierlotka M. i wsp. Opieka koordynowana po zawale serca. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego oraz Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji. Kardiologia Polska. 2016.

2. Arendarczyk M. Ostre zespoły wieńcowe. W: Kaszuba D., Nowicka A. (red.). Pielęgniarstwo kardiologiczne. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2011.



Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego w Sandomierzu

3. Budaj A., Beręsewicz A., Undas A. i wsp. Choroba niedokrwienna serca. W: Gajewski P. (red.). Interna Szczeklika. Podręcznik chorób wewnętrznych. Kraków: Medycyna Praktyczna 2014.