



## Zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze Szpitala - ZAŁĄCZNIK NR 20

### Zalecenia po przebiegu ostrego zespołu wieńcowego:

1. Kontynuowanie zwykle dożywno leczenia farmakologicznego:

- najlepiej przyjmować leki o określonych, stałych porach, łatwych do zapamiętania
- nie pomijać dawek.

2. Odbycie rehabilitacji kardiologicznej.

3. Zmiana stylu życia na sprzyjający zdrowiu, zmiana nawyków, które zwiększają ryzyko powtórnego zawału:

- zaprzestanie palenia tytoniu, stosowania używek,
- regularna kontrola ciśnienia tętniczego (dążyć do obniżenia ciśnienia poniżej 140/90mmHg, a w przypadku cukrzycy 130/80mmHg),
- zdrowe odżywianie (ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych, smażonych potraw, czerwonego mięsa, zastąpić je mięsem drobiowym, rybami, pieczywem razowym, daniami bogatymi w owoce i warzywa).

4. Kontrola masy ciała.

5. Regularna aktywność fizyczna

- przynajmniej 3x w tygodniu, 30-45min.

6. Unikanie stresu.

### Objawy, które wskazują na konieczność pilnej wizyty u lekarza:

- nasilenie bólu w klatce piersiowej,
- zasłabnięcia,
- duszność,
- nierówna praca serca (kołatania),
- obrzęki na kończynach.