

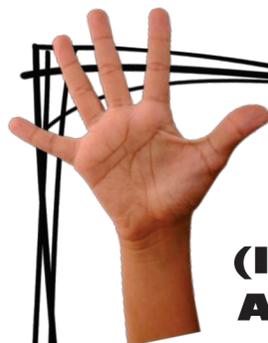


MUDANÇA DE ESTILO DE VIDA

Deixe de fumar. O cigarro ataca seu coração e aumenta o risco de outras doenças associadas. Se você não fuma, incentive familiares e amigos a deixar de fumar.

Tenha uma alimentação saudável: mais vezes, menos quantidade; evite gorduras, evite o excesso de sal. Coma mais à base de legumes, carnes brancas ou magras, frutas e verduras.

Pratique atividade física. Converse com seu médico sobre as melhores opções. O exercício físico regular protege o seu coração, ajuda a controlar o peso, a pressão, o açúcar e a gordura no sangue, além de produzir sensação de bem-estar geral.



VACINE-SE CONTRA A GRIPE (INFLUENZA) E A PNEUMONIA

A vacina contra gripe (influenza) deve ser realizada anualmente em pacientes com insuficiência cardíaca, para prevenir que uma infecção possa agravar seu problema cardíaco. E a vacina anti pneumocócica polivalente deve ser aplicada em dose única em paciente com insuficiência cardíaca, devendo ser feito um reforço (após intervalo de 5 anos) de acordo com orientação do seu médico



QUALQUER DÚVIDA, ANTES DE IR PRA CASA, PODE PERGUNTAR PRA GENTE!

ESTE HOSPITAL SEGUE AS BOAS PRÁTICAS CLÍNICAS EM CARDIOLOGIA



BOAS PRÁTICAS CLÍNICAS EM
CARDIOLOGIA



**ORIENTAÇÕES GERAIS
PARA ALTA HOSPITALAR**
Insuficiência Cardíaca

5 dicas importantes para sua alta que cabem na sua mão.



GUARDE OS DOCUMENTOS DA ALTA E MARQUE A CONSULTA DE RETORNO

Quando você estiver de alta hospitalar, você vai receber uma receita de medicação, um sumário (resumo) de alta e, algumas vezes, cópia de algum exame realizado. Na sua casa, guarde esses papéis em uma pasta. E quando voltar à consulta no ambulatório, traga-os para mostrar para o médico que o atenderá. Isto facilitará a continuidade do seu tratamento.

Você receberá também, no momento da alta, uma guia de marcação de consulta. Com ela, na recepção do ambulatório do hospital, você, ou um familiar seu, deverá marcar a 1ª consulta de retorno. Antes de sair do hospital, essa consulta já deve estar marcada. Isto representa maior garantia para o cuidado com a sua saúde.



TOME AS MEDICAÇÕES CONFORME A RECEITA MÉDICA

Os remédios que o seu médico passou na receita são muito importantes para que você continue se recuperando em casa. Você deve tomar as medicações nos horários estipulados. As que forem de uso contínuo você deve continuar tomando, mesmo que já esteja se sentindo bem. Pois elas ajudam a controlar a sua pressão, fortalecer e proteger o seu coração e evitar que você precise internar novamente.



OBSERVE OS SEUS SINTOMAS

Se sentir que o inchaço no corpo voltou ou piorou, o fôlego está curto pra respirar, ou sentir tontura forte ou fraqueza acentuada, procure o mais rápido possível atendimento médico, em uma unidade de pronto atendimento perto da sua casa ou o Pronto Socorro deste hospital.

