



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

### ایسکمی قلب IHD

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص ایسکمی قلب طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی توصیه شده توسط مشاور تغذیه را رعایت کنید .
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست سبزی جات و میوه و مایعات مصرف کنید .هرگز پر خوری نکنید.
- ✓ از خوردن چای پر رنگ و نوشیدنی حاوی کافئین خودداری کنید .

#### ❖ فعالیت

- ✓ در صورت داشتن استراحت مطلق و ممنوعیت خارج شدن از تخت ، بهتر است در وضعیت نیمه نشسته در تخت استراحت کنید و از تخت بدون اجازه پزشک خارج نشوید .استراحت در تخت در مراحل اولیه بیماری موجب استراحت عضله قلب و تسریع در بهبودی شما میشود.
- ✓ در صورت استراحت نسبی برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه تنگی نفس و ...با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

#### ❖ اقدامات مراقبتی

- ✓ کابلهای مانیتورینگ را به هیچ وجه از قفسه سینه جدا نکنید .
- ✓ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابطهای وریدی خودداری کنید .
- ✓ ممکن است برای شما اکسیژن استفاده شود، جریان آن را دستکاری نکنید .
- ✓ اقداماتی از قبیل نوار قلب، تستهای آزمایشگاهی، تست ورزش یا تست استرس دارویی با کنترل نوار قلب ، اسکن، آنژیوگرافی جهت تکمیل درمان در صورت نیاز انجام میشود.
- ✓ در صورت داشتن درد :محل درد، انتشار درد، شدت درد، علائم دیگر همراه با درد را به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت وجود درد از فک به پایین یا ناف و یا سوزش معده و تنگی نفس به پرستار اطلاع دهید .
- ✓ سرم نیتروگلیسیرین که به شما وصل میباشد جهت بهبود درد سینه شما است و افزایش قطرات آن موجب کاهش فشار خون و سرگیجه و ...میگردد پس آن را دستکاری نکنید.
- ✓ داروها طبق دستور پزشک در زمان معین توسط پرستار به شما داده خواهد شد .
- ✓ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد .
- ✓ پزشک را در جریان داروهای مصرفی قبلی خود قرار دهید .
- ✓ در صورتی که بیماریهای دیگری از قبیل دیابت یا فشار خون بالا و ... دارید به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

### ایسکمی قلب

#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ از مصرف انواع دخانیات، الکل و مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و ... خودداری کنید .
- ✓ در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید .
- ✓ از رژیم غذایی پر فیبر نظیر میوه و سبزیجات استفاده نمایید زیرا نه تنها از یبوست و زور زدن جلوگیری میکند، بلکه تعداد و شدت حملات درد سینه را کاهش میدهد .
- ✓ مصرف نمک را محدود کنید . غذا را بدون نمک طبخ و نمک سر سفره را حذف کنید .
- ✓ از مصرف مایعات زیاد به ویژه پشت سر هم (مثلاً صرف چند لیوان چای، آب و ... پشت سر هم) بپرهیزید .
- ✓ از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ و دیر هضم مانند سوسیس و کالباس خودداری نمایید .

#### ❖ فعالیت

- ✓ بهتر است شروع انجام فعالیت فیزیکی، بازگشت به کار، رانندگی با نظر پزشک معالج انجام شود .
- ✓ ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس یا فشارهای روحی روانی و ... نقش موثری دارد . میزان انجام فعالیتهای ورزشی را با نظر پزشک تنظیم کنید . از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید .
- ✓ از انجام فعالیتهای شدید و خسته کننده و ورزش های سنگین مانند وزنه برداری و ... پرهیز کنید .

#### ❖ مراقبت

در صورت ایجاد درد، به روش زیر عمل کنید:

- ✓ باید کلیه فعالیتهای خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید .
- ✓ برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید میتوان قرص را زیر دندان خرد کرد، از بلع بزاق باید خودداری کنید . در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشارخون وضعیتی دراز بکشید .
- ✓ در موقع درد میتوانید تا 3 قرص را به فاصله 5 تا 10 دقیقه زیر زبانی مصرف کنید . اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه کنید .
- ✓ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید . مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت و زور زدن در موقع اجابت مزاج میباشد .
- ✓ استرس یا فشارهای روحی روانی در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد . این عوامل را در زندگی خود بشناسید . در صورت لزوم به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه نمایید .
- ✓ به علت عوارض شدید عفونتها، ترجیحاً هر سال علیه آنفلوانزا واکسن بزنید .



## ❖ دارو

- ✓ زمانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنید نکات زیر را رعایت کنید :
- در تمامی اوقات قرص نیترو گلیسرین را همراه داشته باشید.
- همیشه از قرص تازه استفاده کنید زیرا در عرض 3 تا 6 ماه اثر خود را از دست می دهد .
- قرصها را در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری کنید.
- ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن میشود.
- قرص تازه بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد میکند.
- ✓ از مصرف داروهای متفرقه به ویژه مسکنها اجتناب کنید .
- ✓ داروها طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود .
- ✓ دوره درمان را کامل کنید و از قطع و یا افزایش داروها بدون اجازه پزشک خودداری نمایید .
- ✓ در زمان رفتن به مسافرت داروهای خود را به اندازه کافی به همراه داشته باشید .
- ✓ قبل از اتمام داروها به پزشک مراجعه نمایید .

## ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ حمله قلبی، درد قفسه صدی، علیرغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، و در صورتی که این درد بیش از 10 الی 15 دقیقه طول بکشد .
- ✓ اگر با درد قفسه صدی از خواب بلند میشوید و درد با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمیشود ،اگر این حملات ادامه یافت، حتماً به پزشک معالج مراجعه کنید .
- ✓ اگر حمله درد قفسه صدی متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است به پزشک معالج مراجعه کنید .
- ✓ به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه نمائید.

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ

بهار 1402