



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سندرم کرونری حاد

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **سندروم کرونری حاد** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی توصیه شده توسط مشاور تغذیه را رعایت کنید .
- ✓ مایعات فراوان بنوشید تا از یبوست جلوگیری شود .
- ✓ 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 .
- ✓ روزانه حتماً بین فعالیت ها و استراحت خود تعادل برقرار کنید .
- ✓ 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

- ✓ کابل های مانیتورینگ را به هیچ وجه از قفسه سینه جدا نکنید .
- ✓ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابط های وریدی خودداری کنید .
- ✓ ممکن است برای شما از اکسیژن استفاده شود، جریان آن را دستکاری نکنید .
- ✓ اقداماتی از قبیل نوار قلب، تست های 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 بیماری های 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

سندرم کرونری حاد

❖ رژیم غذایی

- ✓ از پرخوری پرهیز نمایید .
- ✓ از مصرف کافئین خودداری کنید .
- ✓ در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید .
- ✓ از رژیم غذایی کم نمک و پرفیبر استفاده نمایید زیرا نه تنها از یبوست و زور زدن جلوگیری میکند، بلکه تعداد و شدت حملات درد سینه را کاهش میدهد .

❖ فعالیت

- ✓ ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و... نقش موثری دارد . میزان انجام فعالیت‌های ورزشی را با نظر پزشک تنظیم کنید .
- ✓ از فعالیت در محیط‌های خیلی گرم یا سرد خودداری 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 5-10 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 است، زور زدن در موقع اجابت مزاج)
- ✓ استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید . در صورت لزوم بیمار را به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه راهنمایی نمایید.
- ✓ اهمیت ترک سیگار و اثرات نیکوتین روی سیستم قلب :سیگار باعث سریع کار کردن قلب شده و عروق خونی را تنگ کرده و اکسیژن رسانی به قلب را کاهش میدهد.



❖ دارو

- ✓ بیمارانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنند نکات زیر را رعایت کنند :
- باید در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشند.
- همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض 3-5 ماه اثر خود را از دست میدهد.
- همیشه در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری شود.
- 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 .
- ✓ امکان دارد سایر داروها مورد استفاده برای بیماری سرخرگهای قلبی، مثل آسپیرین و ... نیز تجویز شوند .

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ حمله درد قفسه صدري، عليرغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، بیش از 10-15 دقیقه طول بکشید.
- ✓ اگر با درد قفسه صدري 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 صدري 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