



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

## ایسکمی قلبی (IHD)

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص

ایسکمی قلبی (IHD) 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 تسريع در بهبودی شما می شود.
- ✓ 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 رابطه های وریدی خودداری کنید.
- ✓ ممکن است برای شما اکسیژن استفاده شود، جریان آن را دستکاری نکنید.
- ✓ اقداماتی از قبیل نوار قلب، تست های آزمایشگاهی، تست ورزش یا تست استرس دارویی با کنترل دارویی با کنترل نوار قلب ، اسکن، آنژیوگرافی جهت تکمیل درمان در صورت نیاز انجام می شود.
- ✓ 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 می باشد جهت بهبود درد سینه شما است و افزایش قطرات آن موجب کاهش فشار خون و سرگیجه و... می گردد 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.

## ایسکمی قلبی (IHD)

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ از مصرف انواع دخانیات، الکل و مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و ... خودداری کنید.
- ✓ در صورتی که افزایش وزن داردید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- ✓ از رژیم غذایی پرفیبر نظیر میوه و سبزیجات استفاده نمایید زیرا نه تنها از بیبوست 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 نفخ 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 محیط‌های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
- ✓ از انجام فعالیتهای شدید و خسته‌کننده و ورزش‌های 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 تسريع 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 ۳ قرص را به فاصله ۱۰-۵ 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 می‌کنید نکات زیر را رعایت کنید:
  - در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشید.
  - همیشه از قرص تازه استفاده کنید زیرا در عرض ۶-۳ ماه اثر خود را از دست می‌دهد.
  - قرص‌ها را در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری کنید.
  - ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نگذیند 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 یا افزایش داروها بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
- ✓ در زمان رفتمن به مسافت 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 صدری، علی‌رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، و در صورتی که این درد بیش از ۱۰-۱۵ دقیقه طول بکشد.
- ✓ اگر با درد قفسه صدری از خواب بلند می‌شود و درد با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمی‌شود. اگر این حملات ادامه یافتد، حتماً به پزشک معالج مراجعه کنید.
- ✓ اگر حمله درد قفسه صدری متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است به پزشک معالج مراجعه کنید.
- ✓ به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه نمایید.