



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سکته قلبی

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

سکته قلبی طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ رژیم غذایی

- ✓ به مدت ۲۴ ساعت پس از آنفارکتوس ممنوعیت مصرف غذا دارید و بعد از ۲۴ ساعت رژیم مایعات و سپس بسته به تحمل، رژیم قلبی شروع می‌شود.
- ✓ در ابتدا از مصرف غذاهای خیلی گرم و سرد خودداری کنید.
- ✓ از رژیم غذایی نرم و سبک در وعده‌های متعدد با حجم کم استفاده نمایید (تمام مایعات، با حذف نمک و کافئین و محدودیت کلسیرون).

❖ فعالیت

- ✓ در صورت استراحت مطلق به هیچ وجه از تخت پایین نیایید.
- ✓ به مدت ۴۸ - ۲۴ ساعت در بستر استراحت کنید و استراحت در حال نیمه نشسته به کاهش درد و تنگی نفس کمک می‌کند.
- ✓ در صورت استراحت نسبی و اجازه خروج از تخت، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه، تنگی نفس و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

❖ مراقبت

- ✓ برای پیشگیری از عوارض ریوی بی حرکتی ، تنفس عمیق و تغییر وضعیت در بستر انجام دهید.
- ✓ بسته به میزان و وسعت انفارکتوس و تثبیت وضعیت، می‌توان که در چند روز اول ، تمرین حرکات دست و پا را شروع کنید و در حالی که در بستر قرار دارید، برای کاهش خطر لخته شدن خون ، پاها را به آرامی حرکت دهید. (از انجام فعالیت‌هایی که به قلب فشار می‌آورد مثل فشار دادن پا به تخت یا بلند کردن سریع پاها از تخت اجتناب نمایید)
- ✓ پس از تثبیت وضعیت، می‌توانید چندین بار در روز و هر بار به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه بر روی صندلی کنار تخت بنشینید و سپس به تدریج ایستادن و راه رفتن را در حد تحمل و تحت نظر پرستار و پزشک انجام دهید.
- ✓ اگر در حین فعالیت احساس گیجی و ضعف، درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی داشتید و همچنین ضربان قلب به بیش از ۲۰ ضربه، بیشتر از ضربان پایه رسید، بلافصله فعالیت را متوقف نمایید.
- ✓ هنگام تزریق داروهای ترومبولتیک‌ها در تخت استراحت کنید و از حرکت کردن اجتناب نمایید و در صورت بروز علائمی مانند خونریزی، تنگی نفس، سردرد و گزارش دهید.



دستور العمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

دانشگاه علوم پزشکی، امدادگرانهای اجتماعی، هنرستان میرزا کوچک خان

مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی کوچک خان

سکته قلبی

- ✓ از انجام فعالیت‌های ایزومتریک که فشار زیادی به قلب وارد می‌کنند مثل: زورزدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود.
- ✓ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابطه‌ای وریدی خودداری کنید.
- ✓ از مانور والسالوا اجتناب کنید (مانند نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت، زور زدن موقع اجابت مزاج)
- ✓ در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ 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.

❖ دارو ❖

- ✓ داروهای (نیتروگلیسیرین جهت تسکین درد قفسه سینه، ضدانعقادها جهت جلوگیری از ایجاد لخته و یا برای حل کردن لخته و ضد آریتمی جهت کنترل ضربان قلب) طبق دستور پزشک در ساعات و فواصل مشخص توسط پرستار تجویز می‌شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سکته قلبی

❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و کم کالری و سرشار از پتابسیم مصرف نمایید. (مقدابر بیشتر نمک در شرایط آب و هوای گرم و یا در طول شیردهی لازم است).
- ✓ غذاها را در وعده‌های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.
- ✓ مصرف موادی مانند مثل تخم مرغ، روغن‌های اشباع شده مانند کره و خامه، غذاهای حاوی چربی حیوانی را محدود کنید. گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید.
- ✓ از مصرف زیاد کافین، قهوه، چای و نوشابه‌های حاوی کولا که باعث افزایش ضربان قلب می‌شوند اجتناب نمایید.
- ✓ استفاده زیاد از سبزی‌ها و میوه‌ها می‌تواند احتمال بروز حمله‌های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد.
- ✓ مصرف شوید، هویج، سیب در کاهش کلسترول خون موثر هستند. سویا حاوی یکنوع ماده گیاهی است که کلسترول موجود در خون را کاهش می‌دهد. لوبيا ارزانترین، متداولترین، موثرترین و سالمترین ابزار برای کاهش کلسترول می‌باشد.
- ✓ دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن کالری مخصوصاً چربی و انجام فعالیت و ورزش می‌باشد. گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است و باعث کاهش بیماری‌های قلبی می‌شود.
- ✓ فرآورده‌های گوشتی مانند سوسیس و کالباس غنی از چربی‌های اشباع و سدیم هستند بنابراین تا حد امکان باید از مصرف آنها اجتناب شود.
- ✓ چربیهای غیر اشباع مایع مانند : انواع روغنهای مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و ... مصرف این چربیها، کلسترول مفید خون (HDL) را افزایش داده و برای سلامت قلب و عروق مفید است. نوع مهم این چربیها، امگا ۳ در غذاهای دریائی، بخصوص ماهی‌های چرب مثل سارдин، قزل آلا و نیز در دانه‌های گیاهی و مغزها (مثل گردو) یافت می‌شوند و امگا ۶ (در انواع روغن مایع مثل ذرت و سویا، آفتابگردان و ...) هستند.
- ✓ گوشت‌های ارگانی مانند : جگر، قلوه و مغز نیز حاوی کلسترول زیادی هستند و تا حد امکان سعی شود از مصرف آنها اجتناب شود.
- ✓ ماهی داروی جهانی قلب می‌باشد. از آترواسکلروزیس جلوگیری می‌کند و سطح تری گلیسیرید را پایین می‌آورد و (HDL) کلسترول خوب را بالا می‌برد. کسانی که از غذاهای دریائی، زیاد استفاده می‌کنند کمتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند.

❖ فعالیت

- ✓ معمولاً بعد از یک دوره ۶-۸ هفته ای لازم است به تدریج ورزش‌هایی مثل : پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید.
- ✓ بسته به شدت انفارکتوس تا ۲-۳ هفته از رانندگی اجتناب کنید زیرا رانندگی باعث استرس و سفتی عضلات می‌شود. پس از آن می‌توانید رانندگی را در زمان‌های کوتاه شروع کنید.
- ✓ در برنامه ریزی فعالیت‌های روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت‌ها، دوره‌های مکرر استراحت داشته باشید و در موقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده نمایید.
- ✓ بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۵-۲ دقیقه به طور آهسته راه بروید. این امر باعث افزایش سطح چربی‌های خوب خون (لیپوپروتئین‌ها با دانسیته بالا)، کاهش فشار خون، کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و احساس تندرسی و باعث بهبود وضعیت قلبی عروقی می‌شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سکته قلبی

- ✓ اطمینان داشته باشید که می‌توانید فعالیت‌های جنسی خود را از سر بگیرید. (که معمولاً بسته به شرایط بیمار ۴-۸ هفته بعد از ترخیص می‌باشد).
فعالیت جنسی، یک نوع فعالیت در حد متوسط محسوب می‌شود).
- ✓ مقاربت جنسی به اندازه بالا رفتن از دو ردیف پلکان به قلب فشاری آورد. برای کم کردن فشار روی قلب، وضعیتی را انتخاب کنید که تنفس را محدود نکند و از انجام مقاربت پس از خوردن و عده غذایی سنگین، نوشیدن الکل، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب نمایید. البته قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات آئزین در حین و پس از مقاربت، می‌توانید از قرص نیتروگلیسیرین استفاده نمایید.
- ✓ بلاfaciale پس از صرف غذا، از انجام فعالیت‌های شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری نمایید.
- ✓ توصیه می‌شود که در حین انجام فعالیت‌ها نیض خود را کنترل نمایید و اگر بیش از ۱۰ ضربه در دقیقه بوده و بی نظمی شدید بود باید فعالیت را متوقف نمایید. البته شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد. ۳-۲ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلاfaciale قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ 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 است).
- ✓ استرس در تشدييد بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه 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.
- ✓ با توجه به اینکه داروهای قلبی تغییراتی را در الکتروولیت‌های خون دارد آزمایش‌های دوره‌ای را انجام دهید.

❖ دارو

- ✓ در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست از نیتروگلیسیرین زیر زبانی استفاده نمایید.
- ✓ هرگز فراموش نکنید قبل از انجام فعالیتی که آئزین را تحریک می‌کند مثل: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و... داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسیرین را مصرف کنید.
- ✓ هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیتهای خود را فوراً متوقف کرده، بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سررا بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسیرین را مصرف نمایید و تا رفع کامل درد استراحت کنید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد آنژینی بر طرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۲-۳ قرص نیتروگلیسیرین (بلاfaciale هر ۵ دقیقه) رفع نشود، خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشار خون، به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید.
- ✓ به طور منظم و قبل اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ✓ سایر موارد نگران کننده و اورژانسی