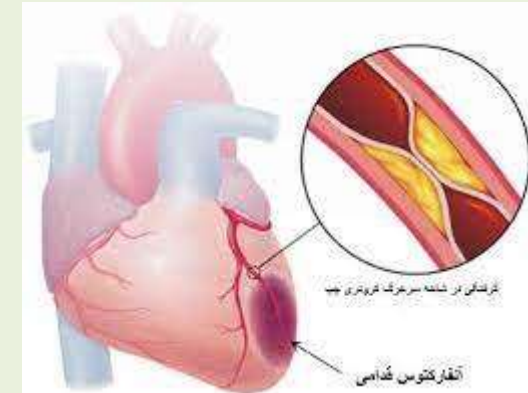




## مرکز آموزشی درمانی امین

# بیماری ایسکمی قلبی



بیماران محترم این پمفلت جهت آشنایی و خودمراقبتی شما با خود مراقبتی در بیماری ایسکمی قلبی است  
**راهنمای پرستاری حین بستری**  
رژیم غذایی:

\* رژیم غذایی توصیه شده توسط مشاور تغذیه را رعایت کنید.  
\* جهت جلوگیری از یبوست سبزی جات و میوه جات مصرف کنید.

\* هرگز پرخوری نکنید از خوردن چایی پررنگ 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 بدن اجازه پزشک خارج نشوید. استراحت در تخت در مراحل اولیه بیماری موجب استراحت عضله قلب و تسریع در روند بهبودی شما میشود.

\* در صورت استراحت نسبی برای خروج از بستر ابتدا مدتی در لبه ی تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید. در صورت نداشتن تاری دید و سرگیجه و درد قفسه سینه و تنگی نفس و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.  
اقدامات مراقبتی:

\* کابل های مانیتورینگ را به هیچ وجه از قفسه جدا نکنید.  
\* به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابط های ورید خودداری کنید .  
\* ممکن است برای شما اکسیژن استفاده شود؛ جریان آن را دستکاری نکنید.

\* اقداماتی از قبیل نوار قلب؛ تست آزمایشگاهی؛ تست ورزش یا تست استرس دارویی یا 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 درد را به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهند.

\* 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 شماست و افزایش قطرات آن را دستکاری نکنید .  
\* داروها را 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 دیگر از قبیل دیابت یا فشارخون بالا و ... دارید به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید .

**راهنمایی پرستاری حین ترخیص**  
رژیم غذایی:

\* از مصرف انواع دخانیات و الکل و مواد کافئین دار مانند چایی و قهوه و ... خودداری کنید .

\* در صورتی که افزایش وزن دارید جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.

\* از رژیم غذایی پرفیبر نظیر میوه و سبزی جات استفاده نمایید زیرا نه تنها از یبوست و زور زدن جلوگیری می کند بلکه تعداد و شدت حملات درد سینه را کاهش می دهد.

\* مصرف نمک را محدود کنید. غذا را بدون نمک طبخ و نمک سر سفره را حذف کنید.

\* از مصرف مایعات زیاد و پشت سرهم مثلاً صرف چند لیوان چایی و آب پشت سرهم و ... بپرهیزید.

\* از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ و دیرهضم مانند سوسیس و کالباس خودداری کنید.

فعالیت:

\*بهبتر است شروع انجام فعالیت فیزیکی، بازگشت به کار و رانندگی با نظر پزشک معالج انجام شود.

\*ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم

قدخون، کنترل استرس یا فشار روحی روانی و ..نقش موثری دارد. میزان انجام فعالیت های ورزشی را با نظر پزشک خود تنظیم کنید.

\*از فعالیت در محیط خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.

\*از زانجام فعالیت های شدید و خسته کننده و ورزش های سنگین مانند وزنه برداری و ... پرهیز کنید.

مراقبت :

در صورت داشتن درد به روش زیر عمل کنید:

\*باید کلیه فعالیت های خود را متوقف کنید و بشینید 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 خودداری کنید. در صورت امکان برای کاهش فشارخون وضعیتی دراز بکشید .

\*در موقع درد میتوانید تا سه 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 مواقع اجابت مزاج است.

\*استرس و یا فشار روحی در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد این عوامل را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم به روانپزشک و مراکز حمایتی این زمینه مراجعه نمایید.

\*به علت عوارض شدید عفونت ها ترجیحاً هر سال واکسن آنفولانزا بزنید.

داروها:

زمانی که قرص نیتروگلیسرین را مصرف میکنید به نکات زیر توجه کنید:

\*در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشید .  
\*همیشه از قرص تازه استفاده کنید زیرا در عرض سه تا شش ماه اثر خود را از دست میدهد.

\*قرص ها را در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری کنید.

\*ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن میشود.

\*قرص تازه بعد از قرار گرفتن احساس سوزش زیر زبان ایجاد میکند.

\*از مصرف داروهای متفرقه به خصوص مسکن 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 کنید.

\*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 و درد قفسه سینه علی رغم استراحت و درمان با

نیتروگلیسرین ،و در صورتی که این درد بیش از 10 تا 15 دقیقه طول بکشد

\*اگر با درد قفسه صدری از خواب بلند میشوید و درد با یک

قرص نیتروگلیسرین برطرف نمیشود اگر این حملات ادامه

یافت حتماً به پزشک مراجعه کنید .

\*اگر درد قفسه صدری متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است به پزشک خود مراجعه کنید

منابع: برونر و ثودارت 2018

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه

نمایید. [www.amin.mui.ac.ir](http://www.amin.mui.ac.ir)

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	بیماری ایسکمی قلب
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	اقای دکتر کوشا
سمت	متخصص قلب
تاریخ تهیه	1401
کد پمفلت و بازنگری	1403 PE-NEU08