

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	ایسکمی قلبی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر صالحی
سمت	متخصص قلب و عروق
تاریخ تهیه	1401
کد پمفلت	PE-NEU08

منابع: برونر و ثودارث 2018

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

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



مرکز آموزشی درمانی امین

خودمراقبتی در بیماری

ایسکمی قلبی

### راهنمایی پرستاری حین بستری

#### رژیم غذایی:

\* رژیم غذایی توصیه شده توسط مشاور تغذیه را رعایت کنید.

\* جهت جلوگیری از یبوست میوه و سبزیجات را مصرف کنید.

\* هرگز پر خوری نکنید از خوردن چایی پر رنگ و نوشیدنی حاوی

کافیین 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 نمایید و در صورت داشتن سرگیجه و

تاری دید 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 سینه جدا نکنید .

\* به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابط

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 یا کنترل نوار قلب ، اسکن ، آنژیوگرافی

جهت تکمیل پرونده درمان در صورت نیاز انجام میشود .

\* در صورت داشتن درد ، محل درد ، انتشار درد ، شدت درد ، علایم دیگر

همراه با درد ، را به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات

لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

\* در صورت داشتن درد از فک 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 میباشد و افزایش قطرات آن موجب کاهش فشار خون و

سرگیجه میشود پس آن را دستکاری نکنید .

\* داروها طبق دستور پزشک در زمان معین توسط پرستار به شما

داده خواهد شد .

\* مدارک قلبی خود را به نهمراه داشته باشید تا پزشک بتواند

درمورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

\* پزشک را در جریان داروهای مصرفی خود قرار دهید .

\* در صورتی که بیماری دیگری از قبیل دیابت و فشار خون بالا و ...

دارید به پزشک خود اطلاع دهید.

#### راهنمایی پرستاری حین ترخیص:

#### رژیم غذایی:

\* از مصرف انواع دخانیات الکل و موند کافیین دار مانند چایی قهوه

و ... خودداری کنید.

\*در صورتی که افزایش وزن داری با کارشناس تغذیه مشورت کنید.

\*از رژیم غذایی پر فیبر مثل میوه و سبزیجات استفاده کنید زیرا نه تنها از یبوست و زور زدن جلوگیری میکند بلکه تعداد و شدت حملات قلبی را کاهش میدهد .

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

\*از مصرف مایعات زیاد و پشت سر هم بپرهیزید.

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

#### فعالیت:

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

\*ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن ،تنظیم قند خون ،کنترل استرس؛و یا فشارهای روحی روانی نقش بسزایی دارد میزان انجام فعالیت ورزشی با نظر پزشک تعیین شود .ازفعالیت در محیط خیلی گرم یا سرد جلوگیری کنید .

از انجام فعالیت های شدید و خسته کننده و ورزش سنگین مثل وزنه برداری و ... پرهیز کنید .

#### مراقبت:

در صورت ایجاد درد به روش زیر عمل کنید.

\*باید کلیه فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص

نیتروگلیسیرین را سربعا زیر زبان ثقرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید .

\*برای تسریع اثر در موارد شدید میتوان قرص را زیر زبان خرد کرد و از بلع بزاق خودداری کنید در صورت امکان برای جلوگیری از افت فشار خون وضعیتی دراز بکشید .

\*در مواقع درد میتوانید تا سه قرص را به فاصله ده دقیقه زیر زبان 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 هنگام اجابت مزاج میباشد .

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

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

#### داروها:

زمانی که قرص نیتروگلیسیرین مصرف میکنید نکات زیر را رعایت کنید:

\*در تمامی اوقات قرص نیترو گلیسیرین را همراه داشته باشید .

\*همیشه از قرص تازه استفاده کنید زیرا عرض سه تا شش ماه اثر خود را از دست میدهد .

\*قرص 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 باعث ایجاد احساس سوزش در زبان میشود.

\*از مصرف داروهای متفرقه بخصوص مسکن اجتناب کنید .

\*داروها طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود .

\*دوره مصرف را کامل کنید و از قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

\*در زمان رفتن به مسافرت دداروهای 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 علی رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسیرین و در صورتی که این درد بیش از **15** دقیقه طول بکشد .

\*اگر با درد قفسه صدی از خواب بلند میشوید و درد با یک قرص نیتروگلیسیرین بهتر نمیشود اگر این حملات ادامه یافت حتما به پزشک مراجعه کنید .