



عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در بیماری های شایع بخش CCU

تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/1

تاریخ ابلاغ : 1401/8/13

تاریخ تدوین/بازنگری : 1401/8/1

هدف :

این دستورالعمل با هدف آموزش خود مراقبتی فرد به صورت اکتسابی و آگاهانه و هدفدار برای بیمار و مراقب وی جهت پنج بیماری شایع و تخصصی بخش CCU تدوین شده است.

منابع و امکانات/کارکنان مرتبط:

پزشک، سرپرستار، پرستار، ماما، بهیار، مسئول آموزش به بیمار بخش، مسئول آموزش سلامت، پمفلت، پوستر، جزوه، فیلم آموزشی، مولاژ

مراجع:

- کتاب پرستاری ویژه ملاحات نیکروان
- کتاب پرستاری ویژه حمید عسگری

بیماری های شایع بخش CCU عبارتند از: سکته قلبی، بیماری های ایسکمیک قلبی، پرفشاری خون، فیبریلاسیون دهلیزی، آنژین قلبی، نارسایی قلبی

1- سکته قلبی

تعریف: سکته قلبی وضعیتی است که در آن قسمت هایی از عضله قلب از بین می روند. این حالت در نتیجه تنگی یا انسداد رگ های قلب به وجود می آید.

علائم:

- درد ناگهانی و معمولاً در قسمت پایین استخوان جناغ و بالای شکم
- درد سکته قلبی سنگین و فشار دهنده است و امکان دارد به شانه ها، بازوی چپ و در مواردی به فک و گردن انتشار پیدا کند. درد سکته قلبی خود به خود شروع و چند ساعت تا چند روز ادامه و با استراحت یا نیتروگلیسرین برطرف نمی شود.
- نبض سریع، نامنظم، ضعیف یا حتی غیرقابل لمس
- تنگی نفس
- رنگ پریدگی
- عرق سرد
- سرگیجه یا احساس سبکی سر
- تهوع و استفراغ
- از دست رفتن ناگهانی هوشیاری
- مرگ ناگهانی
- بیمار مبتلا به دیابت در صورتی که دچار سکته قلبی شود ممکن است چندان از درد شکایت نکند.

علل:



عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در بیماری های شایع بخش CCU

تاریخ تدوین/بازنگری : 1401/8/1

تاریخ ابلاغ : 1401/8/13

تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/1

- سیگار کشیدن
- چاقی
- استرس
- بالا بودن سطح کلسترول خون یا پایین بودن سطح کلسترول خوب خون
- بالا بودن فشار خون
- دیابت
- سابقه خانوادگی بیماری های قلبی
- نداشتن فعالیت کافی
- ورزش در گرمای زیاد یا سرما و باد
- رژیم غذایی پرچرب
- افزایش سن

خود مراقبتی و درمان :

1. اقدامات دارویی
2. درمان با اکسیژن
3. مسکن ها
4. رژیم کم نمک و کم چرب سرشار از فیبر و سبزیجات استفاده نمایید.
5. روزی سه تا چهار بار غذای سبک بخورید.
6. از خوردن غذای زیاد و عجله در غذا خوردن خودداری کنید.
7. از نرم کننده های مدفوع برای جلوگیری از زور زدن در هنگام اجابت مزاج استفاده کنید.
8. از روغن ماهی، زیتون، ذرت و کنجد که ارزش غذایی زیادی دارند استفاده نمایید.
9. برای طعم دادن به غذا به جای نمک از آبلیمو، سرکه، میوه و سبزیجات معطر استفاده نمایید.
10. استفاده از غذاهای مانند سویا، کلم، لوبیا سبز و قرمز، نان گندم، برنج سبوسدار، جو، به صورت پخته و سیب و گلابی می تواند در کاهش کلسترول مؤثر باشد.
11. مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین را محدود کنید.
12. از مصرف غذاهای نفاخ خودداری نمائید.
13. در زمان بستری بیمار استراحت مطلق می گردد و هیچ گونه فعالیتی خارج از تخت نباید داشته باشد.
14. از انجام فعالیت هایی که باعث درد در قفسه سینه، تنگی نفس یا خستگی بی مورد می شود خودداری کنید.
15. بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید، کمی خستگی طبیعی است و در دوران نقاهت انتظار می رود.
16. در برنامه ریزی فعالیت های روزانه کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید.
17. 2 تا 3 هفته از رانندگی اجتناب کنید.



عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در بیماری های شایع بخش CCU

تاریخ تدوین/بازنگری : 1401/8/1	تاریخ ابلاغ : 1401/8/13	تاریخ بازنگری بعدی : 1402/8/1
--------------------------------	-------------------------	-------------------------------

18. قبل از انجام دادن مقاربت برای جلوگیری از حملات در حین و پس از مقاربت می توانید از قرص زیربانی استفاده کنید.
19. از انجام فعالیت جنسی در زمان خستگی و پس از خوردن غذای سنگین خودداری کنید.
20. به نوعی تفریح مناسب بپردازید که فشار عصبی را کاهش دهد.
21. هر روز راه بروید. مدت و فاصله راه رفتن را طبق دستور پزشک افزایش دهید.
22. از ورزش بلافاصله بعد از مصرف غذا خودداری کنید.
23. در صورت فشار یا درد قفسه سینه که در مدت 15 دقیقه بعد از مصرف نیتروگلسیرین برطرف نمی شود به نزدیکترین مرکز فوریتها اطلاع دهید.
24. قرص زیربانی را همیشه همراه خود داشته باشید و در مواقع درد قفسه سینه و یا قبل از انجام فعالیت هایی که باعث ایجاد درد می شود از آن استفاده کنید.
25. سرم نیتروگلسیرین که به شما وصل می باشد جهت بهبود درد سینه شما می باشد و افزایش قطرات آن موجب کاهش فشار خون و سرگیجه می شود پس آن را دستکاری نکنید .

زمان مراجعه مجدد:

- تنگی نفس
- غش و سنکوب
- ضربان قلب تند یا کند
- تورم پاها و مچ پاها
- در صورت هرگونه درد در ناحیه شکم و قفسه سینه و تنگی نفس و خستگی استراحت مطلق و مراجعه به پزشک داشته باشد

2- بیماری های ایسکمیک قلبی

خود مراقبتی و درمان:

1. رژیم کم نمک و کم چرب سرشار از فیبر و سبزیجات استفاده نمایید.
2. جهت جلوگیری از یبوست میوه و سبزیجات را مصرف کنید.
3. هرگز پر خوری نکنید از خوردن چایی پر رنگ و نوشیدنی حاوی کافیین خودداری کنید.
4. 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 می شود .
5. 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.
6. کابل های مانیتورینگ را به هیچ وجه از قفسه سینه جدا نکنید .



عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در بیماری های شایع بخش CCU

تاریخ تدوین/بازنگری : 1401/8/1

تاریخ ابلاغ : 1401/8/13

تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/1

7. به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابط های وریدی خودداری کنید .
8. ممکن است برای شما اکسیژن استفاده شود جریان آن را دستکاری نکنید.
9. 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 می شود .
10. 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.
11. در صورت داشتن درد از فک پایین یا ناف و یا سوزش معده و تنگی نفس به پرستار اطلاع دهید .
12. سرم نیتروگلیسرین که به شما وصل می باشد جهت بهبود درد سینه شما می باشد و افزایش قطرات آن موجب کاهش فشار خون و سرگیجه می شود پس آن را دستکاری نکنید .
13. داروها طبق دستور پزشک در زمان معین توسط پرستار به شما داده خواهد شد .
14. مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند درمورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.
15. پزشک را در جریان داروهای مصرفی خود قرار دهید .
16. در صورتی که بیماری دیگری از قبیل دیابت و فشار خون بالا و ... دارید به پزشک خود اطلاع دهید.
17. بهتر است شروع انجام فعالیت فیزیکی و بازگشت به کار و رانندگی با نظر پزشک معالج انجام شود.
18. ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و یا فشارهای روحی روانی نقش به سزایی دارد میزان انجام فعالیت ورزشی با نظر پزشک تعیین شود از فعالیت در محیط خیلی گرم یا سرد جلوگیری کنید .
19. از انجام فعالیت های شدید و خسته کننده و ورزش سنگین مثل وزنه برداری و ... پرهیز کنید .
20. باید کلیه فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید .
21. برای تسریع اثر در موارد شدید می توان قرص را زیر زبان خرد کرد و از بلع بزاق خودداری کنید در صورت امکان برای جلوگیری از افت فشار خون وضعیتی دراز بکشید .
22. در مواقع درد می توانید تا سه قرص را به فاصله هر پنج دقیقه زیر زبان مصرف کنید اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه کنید .
23. 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 .
24. 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 .



عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در بیماری های شایع بخش CCU

تاریخ تدوین/بازنگری : 1401/8/1

تاریخ ابلاغ : 1401/8/13

تاریخ بازنگری بعدی : 1402/8/1

1. از مصرف انواع دخانیات الکل و مواد کافیین دار مانند چایی قهوه و ... خودداری کنید.
2. در صورتی که افزایش وزن دارید با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
3. از رژیم غذایی پر فیبر مثل میوه و سبزیجات استفاده کنید زیرا نه تنها از یبوست و زور زدن جلوگیری می کند بلکه تعداد و شدت حملات قلبی را کاهش می دهد .
4. مصرف نمک را محدود کنید و غذا را بدون نمک طبخ و نمک را سر سفره حذف کنید .
5. از مصرف مایعات زیاد و پشت سر هم بپرهیزید.
6. از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ و دیر هضم مانند سوسیس و کالباس خودداری کنید .

داروها:

1. در تمامی اوقات قرص نیترو گلیسرین را همراه داشته باشید .
2. همیشه از قرص تازه استفاده کنید زیرا عرض سه تا شش ماه اثر خود را از دست می دهد .
3. قرص را در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری کنید .
4. ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود .
5. قرص تازه بعد از قرار گرفتن زیر زبان باعث ایجاد احساس سوزش در زبان می شود.
6. از مصرف داروهای متفرقه بخصوص مسکن اجتناب کنید.
7. داروها طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود .
8. دوره مصرف را کامل کنید و از قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
9. در زمان رفتن به مسافرت داروهای خود را به اندازه کافی به همراه داشته باشید.
10. قبل از اتمام داروها به پزشک مراجعه نمایید .

زمان مراجعه بعدی:

1. حمله قلبی درد قفسه صدی علی رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین و در صورتی که این درد بیش از 15 دقیقه طول بکشد .
2. اگر با درد قفسه صدی از خواب بلند می شوید و درد با یک قرص نیتروگلیسرین بهتر نمی شود اگر این حملات ادامه یافت حتما به پزشک مراجعه کنید .

3- پر فشاری خون

علامت:

بیشتر هیچ نوع علائم و یا نشانه ای از این بیماری ندارند. به همین دلیل به فشارخون افزایش یافته گاهی قاتل خاموش گفته می شود.



عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در بیماری های شایع بخش CCU

تاریخ تدوین/بازنگری : 1401/8/1	تاریخ ابلاغ : 1401/8/13	تاریخ بازنگری بعدی : 1402/8/1
--------------------------------	-------------------------	-------------------------------

سردرد
سرگیجه
خون دماغ

زمان مراجعه به پزشک:

خیلی از افراد تصور می نمایند که تا زمانی که دچار علائم فشار خون بالا نشده اند نیازی به مراجعه به پزشک جهت چک کردن فشارخون ندارند. توصیه آن است که بعد از سن 20 سالگی فشارخون خود را هر سال یک بار اندازه گیری کرد.

علل :

در 95 درصد ناشناخته و در 5 درصد موارد علل ذیل مطرح است:

1. مشکلات کلیوی
2. تومور غده فوق کلیه
3. نقص مادرزادی قلب
4. داروهای خاصی مانند داروهای جلوگیری از بارداری، داروهای ضد احتقان، داروهای مسکنی که به صورت آزاد فروخته می شوند و برخی داروهای تجویزی دیگر. داروهای غیر قانونی مانند کوکائین و آمفتامین.

عوامل خطر :

1. سن: خطر فشار خون بالا با افزایش سن ارتباط مستقیم دارد. در اوایل سن میانسالی فشار خون بالا در مردان معمول است. در زنان نیز این بیماری بعد از یائسگی معمول می شود.
2. نژاد: فشار خون بالا در سیاه پوستان رایج تر است و در آن ها در سنین پایین تری از سفید پوستان گسترش می یابد.
3. سابقه خانوادگی: فشار خون بالا بیشتر در اعضاء یک خانواده و به صورت خانوادگی نمایان می شود. دیگر عوامل خطر فشار خون بالا که قابل کنترل هستند، عبارتند از:
4. چاقی یا اضافه وزن: هرچه شما بیشتر دچار اضافه وزن باشید، به خون بیشتری برای رساندن اکسیژن و مواد مغذی به بافت های بدن تان نیاز دارید و هنگامی که حجم خون گردش در رگ های شما افزایش می یابد فشار وارده بر دیواره های عروقی نیز افزایش می یابد.
5. عدم تحرک: افرادی که تحرک ندارند ضربان قلب بیشتری دارند. هرچه ضربان قلب بیشتر باشد یعنی فشار قوی تر بر شریان ها اعمال می شود. کمبود فعالیت بدنی خطر چاقی و اضافه وزن را نیز افزایش می دهد.
6. استعمال دخانیات: نه تنها استعمال دخانیات بلافاصله پس از مصرف به صورت موقتی فشار خون را بالا می برد بلکه مواد شیمیایی موجود در دخانیات به سطوح دیواره شریانی آسیب وارد می کنند و منجر به باریک شدن شریان ها و افزایش فشار خون می شوند.
7. نمک (سدیم) فراوان در غذاها: مصرف زیاد سدیم باعث نگه داری مایعات در بدن می شود که منجر به افزایش فشار خون می گردد.
8. پتاسیم کم در غذاها: پتاسیم به حفظ تعادل سدیم در سلول های بدن کمک می کند. چنانچه پتاسیم کافی دریافت نکنید، سدیم بالایی در خون انباشته می شود.
9. مصرف بسیار پایین ویتامین D: مصرف کم ویتامین D در رژیم غذایی می تواند منتهی به فشار خون بالا شود.



عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در بیماری های شایع بخش CCU

تاریخ تدوین/بازنگری : 1401/8/1	تاریخ ابلاغ : 1401/8/13	تاریخ بازنگری بعدی : 1402/8/1
--------------------------------	-------------------------	-------------------------------

10. مصرف الکل: نوشیدن الکل به صورت مداوم به قلب آسیب می رساند. مصرف گاه به گاه الکل نیز به صورت موقتی فشار خون را افزایش می دهد.

11. استرس: سطح بالای استرس می تواند به صورت ناگهانی و موقتی فشار خون را افزایش دهد. چنانچه سعی دارید با پرخوری، مصرف الکل و یا استعمال دخانیات براسترس خود غلبه کنید، تنها مشکلات خود را با فشار خون بالا افزایش خواهید داد.

12. بیماری ها و شرایط خاص: برخی شرایط مزمن نیز خطر فشار خون بالا را افزایش می دهد مانند کلسترول بالا، دیابت، بیماری کلیه و تنگی نفس هنگام خواب.

تشخیص :

معمولاً به فشار خون مساوی و بیشتر از 140/90 میلیمتر جیوه که در دو نوبت جداگانه اندازه گیری شده باشد افزایش فشار خون اطلاق می شود.

درمان و خود مراقبتی:

1. کم کردن وزن
 2. ترک دخانیات
 3. برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی
 4. رعایت رژیم غذایی
 5. کاهش استرس
 6. استفاده از داروهای ضد فشار خون
- فشار خون بالا یک عامل خطر مهم در ایجاد نارسایی قلبی است. همچنین می تواند موجب نارسایی کلیه، مشکلات عروق محیطی، تخریب عروق شبکیه چشم، سکته مغزی و حمله قلبی شود به همین دلیل پیشگیری و درمان آن بسیار مهم است. اگر میزان فشار خون به سرعت بالا رفته و به حدود 200/130 برسد به آن فشار خون بدخیم گفته می شود که آسیب زیادی ایجاد می کند و موجب مرگ و میر می شود.

4- آئزین

تعریف: آئزین قلبی احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه می باشد و زمانی رخ می دهد که قلب شما اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کند. با گذشت زمان سرخرگهای کروتاری تأمین کننده خون موردنیاز قلب شما ممکن است در اثر رسوب چربی، کلسترول و سایر مواد دچار انسداد شوند. این رسوبات پلاک نامیده می شوند. زمانی که یک سرخرگ کرونای دچار انسداد، سبب جلوگیری از رسیدن غذا و اکسیژن کافی به قلب بشود ممکن است آئزین قلبی رخ دهد.

علائم:

- احساس سفتی و سنگینی در قفسه سینه
- احساس تنگی نفس (دشواری در تنفس)
- احساس سوزش یا فشار در قفسه سینه
- احساس ناراحتی که ممکن است به بازوها، پشت، گردن، فک یا معده تیر بکشد.
- احساس بی حسی و سوزش در شانه ها، بازوها یا مچ دست
- احساس ناراحتی معده

علل :



عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در بیماری های شایع بخش CCU

تاریخ تدوین/بازنگری : 1401/8/1

تاریخ ابلاغ : 1401/8/13

تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/1

1. بالا رفتن از پله ها

2. احساس ناراحتی یا عصبانیت

3. کار کردن در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم

4. غذا خوردن بیش از حد در یک وعده غذایی.

5. رابطه جنسی

6. ورزش سنگین

خود مراقبتی و درمان:

1. ممکن است پزشک شما جهت کاهش درد به شما نیتروگلیسرین تجویز نماید. نیتروگلیسرین به صورت قرص های کوچکی می باشد که شما زیر

زبان خودتان قرار می دهید و به شکل های اسپری، کپسول، برچسب و پماد پوستی هم یافت می شود.

2. نیتروگلیسرین ایمن بوده و نسبت به آن عادت حاصل نمی شود.

3. قطع استعمال سیگار و دوری از برخورد با افراد سیگاری

4. استفاده از غذای حاوی مقادیر پایینی از چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول و سدیم

5. کنترل پرفشاری خون و سطح کلسترول خون

6. اجتناب از دمای خیلی بالا یا خیلی پایین

7. پرهیز از انجام فعالیت شدید

8. آرامش و کنترل استرس

9. استراحت کامل و قوت قلب: از لحظه ای که علائم آنژین ظاهر شد به هیچ وجه اجازه ندهید بیمار فعالیتی داشته باشد حتی قدم زدن و ایستادن

10. بیمار را به بیمارستان منتقل کنید توجه داشته باشید که بیمار باید فقط در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته به بیمارستان منتقل شود.

زمان مراجعه مجدد:

1. اگر اخیراً در هنگام استراحت نیز دچار آنژین می شوید، یا شدت آن بدتر شده است.

2. قبل از اتمام داروهای مصرفی و مراجعه دوره ای به پزشک معالج

3. در صورت تشدید علائم

5- نارسایی قلبی

تعریف: نارسایی قلبی مجموعه ای از نشان ها است که در آن ناهنجاری بافت قلب یا ناهنجاری عملکرد آن، باعث می شود که این عضو نتواند به میزان لازم متناسب با نیاز سایر بافت های بدن خون دریافت یا پمپ کند. این بیماری باعث بروز مجموعه ای از تظاهرات بالینی با ترکیبی متفاوت می شود. همچنین باعث احتقان، تنگی نفس، ضعف و بی حالی می شود. «احتقان» یعنی اینکه خون در بدن شما تجمع می یابد، زیرا که قلب قادر به پمپ کردن آن نمی باشد.

علائم:



عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در بیماری های شایع بخش CCU

تاریخ تدوین/بازنگری : 1401/8/1

تاریخ ابلاغ : 1401/8/13

تاریخ بازنگری بعدی : 1402/8/1

تنگی نفس به ویژه به هنگام دراز کشیدن که به دنبال افزایش مایعات در ریه (احتقان ریوی) به وجود می آید.
تورم (ادم) مچ پا و ساق پا که به دنبال تجمع مایعات در بدن به وجود می آید.
اختلالات شناختی و کاهش سطح هوشیاری یا ناتوانی در تفکر صحیح
خستگی و احساس ضعف و بی حالی که به دلیل دریافت نکردن خون، غذا و اکسیژن که نتیجه پمپ نکردن خون به اندازه کافی توسط قلب می باشد. حتی ممکن است خون به سیاهرگ ها باز گردد.
افزایش وزن بدن به دلیل جمع شدن مایعات
بزرگ شدن قلب

علل :

1. خونرسانی ناکافی به قلب به دنبال انسداد سرخرگ های قلبی
2. سکنه قلبی
3. آسیب به عضله قلبی ناشی از حمله قلبی پیشین
4. وجود نقص قلبی از زمان تولد
5. عفونت قلب یا دریچه های قلب
6. فشار خون بالا
7. بیماری دریچه ای قلب
8. بیماری عضلات قلب
9. مسمومیت (مثل مصرف زیاد الکل یا مصرف نابه جای بعضی از داروها)
10. بیماری های ریوی، ابتلا به دیابت، عفونت ها

خود مراقبتی و درمان:

1. داشتن رژیم غذایی کم نمک و کم چربی
2. داشتن برنامه ورزشی سبک هوازی مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و ... با نظر پزشک معالج
3. محدودیت مصرف مایعات با نظر پزشک معالج و توزین روزانه (وزن روزانه، بعد از رفتن به دستشویی و قبل از مصرف صبحانه باید اندازه گیری شود).
4. پیشگیری از عواملی که ممکن است باعث عفونت شوند مانند تماس با بیماران عفونی (مثلا سرماخوردگی)، رعایت نکردن بهداشت فردی از جمله بهداشت دهان و دندان و رفتن به اماکنی که احتمال سرایت عفونت در آن زیاد است مانند بیمارستان ها
5. ترک سیگار
6. داشتن استراحت کافی و پرهیز از فعالیت هایی که موجب بروز علائم بیماری می شوند.
7. با توجه به نقش بسیار مهم پتاسیم در کار قلب، داشتن رژیم غذایی حاوی پتاسیم به میزان مناسب اهمیت دارد.

علائم کاهش پتاسیم عبارت است از:



عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی در بیماری های شایع بخش CCU

تاریخ تدوین/بازنگری: 1401/8/1

تاریخ ابلاغ: 1401/8/13

تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/1

گرفتگی عضلات، ضعف عضلانی و گاهی اوقات نامنظم شدن ضربان قلب. قابل توجه این که میوه ها و سبزی هایی که پتاسیم آن ها بالاست عبارتند از: اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی و سس گوجه فرنگی، سیب زمینی، خرما، زردآلو، شلیل، طالبی، پرتقال، انجیر خشک، کیوی، گرمک، خربزه و موز.

همچنین سبوس و جوانه حبوبات نیز حاوی پتاسیم زیادی هستند. استفاده از کمپوت میوه ها و خیساندن حبوبات در کاهش پتاسیم دریافتی موثر است. به یاد داشته باشید که میزان مصرف پتاسیم در رژیم غذایی خود را با نظر پزشک معالج تنظیم کنید.

8. کاهش فشارهای روحی در زندگی
9. اضطراب و عصبانیت می تواند باعث افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون گردد.
10. گزارش موارد غیر طبیعی چون اضافه وزن بیش از 1350 گرم در روز، تنگی نفس و ...
11. پرهیز از صرف غذای سنگین، هوای گرم و مرطوب و چرت زدن پس از غذا
12. اجتناب از مصرف داروهای حاوی بیکربنات سدیم نظیر داروهای سردرد و سوزن معده
13. پرهیز از مصرف داروهای مدر (افزایش دهنده ادرار) در شب
14. مصرف منظم داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج
15. داشتن ویزیت پزشکی به صورت منظم
16. به یاد داشته باشید که مشارکت بیمار در رژیم درمانی جهت کنترل علائم این بیماری نقش بسیار مهمی دارد.

زمان مراجعه به پزشک:

1. در صورتی که درد در ناحیه گردن و بازو و یا احساس درد و فشار در قفسه سینه دارید.
2. در صورتی که احساس سرگیجه دارید یا از حال می روید یا ناگهان بیهوش می شوید.
3. در صورتی که مشکل تنفسی دارید.
4. در صورتی که احساس می کنید ضربان قلب شما افزایش یافته است.
5. افزایش ناگهانی وزن: 1/5 کیلوگرم در یک روز یا 2/5 کیلوگرم در یک هفته
6. کوتاه شدن تنفس به طور ناگهانی
7. افزایش ورم در پا، قوزک پا، شکم، دست یا صورت
8. افزایش احساس خستگی نسبت به قبل
9. در صورت گرفتگی عضلات یا ضعف عضلانی شدید (علائم مربوط به کاهش پتاسیم)
10. داشتن سرفه های خشک و خشن
11. در صورت وجود تب بالا یا افزایش زیاد خلط

AF-6 (فیبریلسیون دهلیزی)

رژیم غذایی:

- کاهش مصرف نمک روزانه
- مصرف میوه و سبزی و غذای کم چرب و دوری از فست فود
- وزن خود را کاهش دهید ولی از داروهای کاهنده اشتها استفاده نکنید.
- عدم مصرف الکل و مواد کافئین دار مثل چای و قهوه

فعالیت:

- روزانه نیم ساعت پیاده روی داشته باشید



عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی در بیماری های شایع بخش CCU

تاریخ تدوین/بازنگری: 1401/8/1

تاریخ ابلاغ: 1401/8/13

تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/1

فعالیت در هوای خیلی سرد یا گرم ممنوع می باشد

از فعالیت شدید بپرهیزید.

خود مراقبتی:

عدم مصرف سیگار و دخانیات

مراجعه به پزشک معالج به طور منظم و مصرف منظم داروها طبق دستور پزشک

عدم قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک

در صورت مصرف وارفارین توصیه های زیر را بخاطر داشته باشید: در هنگام کار با ابزار تیز دقت بیشتری داشته باشید.

عدم دستکاری جوش یا زگیل پوستی

از مصرف خودسرانه محصولات گیاهی به علت تداخل دارویی بپرهیزید.

در هنگام مصرف قرص وارفارین در صورتی که یک دوز دارو فراموش شد به محض یادآوری آن را مصرف کنید ولی اگر نزدیک مصرف

بعدی باشد نباید دوز فراموش شده مصرف شود و ادامه مصرف دارو به صورت منظم

از مسواک نرم استفاده شود و از خلال دندان استفاده نشود.

اگر نصف قرص را مصرف کردید می توانید باقیمانده قرص را در نوبت های بعدی مصرف کنید.

زمان مراجعه بعدی

○ اگر سابقه ایجاد فیبریلاسیون دهلیزی در یکی از اعضای درجه یک دارید اگر در زمان درمان دارویی مجدداً دچار افزایش ضربان قلب شدید.

○ اگر در حال درمان با قرص وارفارین هستید و دچار هرگونه خونریزی یا کبود شدگی غیر طبیعی یا سایر مشکلات شدید با پزشک خود مشورت کنید.

درمان:

1- برخی مواقع فیبریلاسیون دهلیزی را با شوک الکتریکی می توان درمان نمود .

2- ممکن است از داروهایی مانند مهارکننده های بتا یا داروهای ضدآریتمی جهت کمک به برگشت ریتم قلبتان به حالت طبیعی، یا از داروهای دیژیتال، مهارکننده های کانال کلسیم یا آمیودارون جهت کمک به آهسته نمودن ضربان قلبتان استفاده کنید.

3- ممکن است شما نیاز به جراحی، ضربان ساز یا سایر اعمال پزشکی داشته باشید. این امر بستگی به علت زمینه ای و سطح ناتوانی شما دارد.

تهیه کنندگان

نام و نام خانوادگی	سمت	نام و نام خانوادگی	سمت
مریم خان محمدی	کارشناس ارتقا سلامت	همیلا بهمن نژاد	سرپرستار بخش CCU
سیمین صفیری	سوپروایزر آموزشی	ثریا زارع	رابط آموزش بیمار بخش CCU
تأیید کننده		تصویب کننده	
نام و نام خانوادگی	سمت	نام و نام خانوادگی	سمت
مستوره مستوفی	مدیر خدمات پرستاری	دکتر مجید حسین زاده	رئیس بیمارستان

INS/CAT-GEC/095-01

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
مرکز آموزشی درمانی امین



صفحه : 12 از 11

عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در بیماری های شایع بخش CCU

تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/1

تاریخ ابلاغ : 1401/8/13

تاریخ تدوین/بازنگری : 1401/8/1

رئیس بخش CCU

دکتر حاتم پور