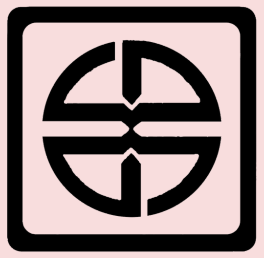




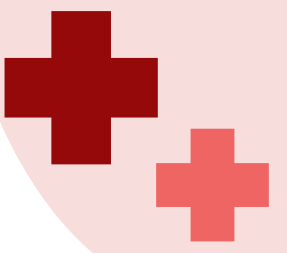
دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

# نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان  
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت  
واحد آموزش سلامت



## نیازها و اولویت های آموزشی حین بستری و هنگام ترخیص بیماران ACS

بیمار باید درباره بیماری و مشخصات علائم درد قلبی بداند.	بهبتر است روش های کنترل استرس ها و منع مصرف دخانیات را بداند.
بیمار باید روش های کنترل درد را بداند.	بیمار باید طریقه استفاده از قرص زیرزبانی را بداند.
بهبتر است بیمار رژیم غذایی کم نمک و کم چرب و مصرف ملین را بداند.	بیمار باید علائم هشدار دهنده درد قلبی را بداند.
بهبتر است بیمار میزان فعالیت (استراحت و ورزش) را بداند.	بهبتر است کنترل بیماری های زمینه ای (دیابت و فشارخون) و کنترل وزن را بداند
بیمار باید روش های پیشگیری و درمان آنژین را بداند.	بهبتر است پیگیری های پس از ترخیص و چکاب منظم را بداند.
بیمار باید مصرف صحیح داروها و زمان صحیح و عوارض آن را بداند.	بهبتر است بیمار ارجاع به واحد پرستاری آموزش و پیگیری را بداند.

### علت بستری :

سلول های بدن برای ادامه حیات به غذا، اکسیژن و سایر مواد مغذی نیاز دارند که این مواد از طریق خون منتقل می شوند. قلب نیز مانند تمام اعضای بدن توسط رگ های خونی تغذیه می شود که به آن عروق کرونر گفته می شود. عروق کرونر ممکن است به علل مختلفی که به آن عوامل خطر می گویند، دچار تنگی و انسداد شوند. تنگی عروق قلب باعث ایجاد درد قلبی میشود.

### علائم بیماری :

احساس ناراحتی، فشار، پری یا درد در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه طول کشیده یا رفع شده و دوباره بر گردد. احساس درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو، پشت، گردن، فک یا معده. تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه سایر علائم مانند تهوع استفراغ و سبکی سر

### عوارض ACS :

درد قلبی بایستی جدی گرفته شود در صورت عدم درمان ممکن است باعث: سکتة قلبی، آریتمی های قلب، نارسایی قلب شود.

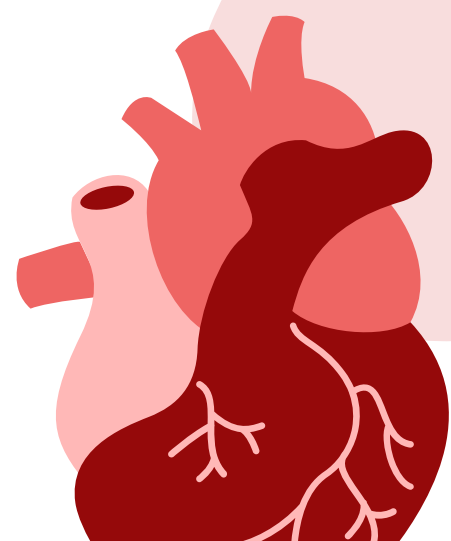
### عوامل زمینه ساز بیماری :

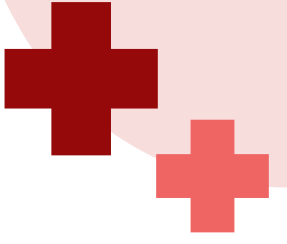
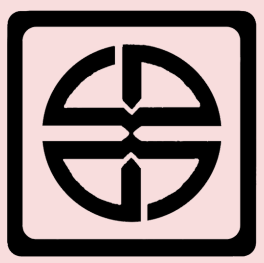
#### عوامل خطر غیر قابل کنترل :

- افزایش سن
- جنس (مذکر بودن)
- نژاد
- سابقه خانوادگی بیماری عروق قلب در افراد درجه یک فامیل

#### عوامل خطر قابل کنترل :

- عوامل خطری که با تغییر شیوه زندگی و یا عادات شخصی قابل کنترل هستند.
- فشار خون بالا
- چربی خون بالا
- دود سیگار و استعمال دخانیات
- دیابت
- چاقی
- عدم تحرک
- استرس و فشار روحی





## رژیم غذایی مناسب در ACS :

- رژیم قلبی شامل رژیم ماهی و رژیم مدیترانه ای را پیروی کنید.
- یک رژیم غذایی صحیح (کم نمک - کم کلسترول) به کاهش وزن، کاهش فشارخون، کاهش کلسترول خون کمک می کند.
- از غذاهای سبک در وعده های زیاد و با حجم کم استفاده کند و از پرخوری پرهیز کند.
- به جای سرخ کردن غذاها از روش آب پز، بخارپز و کباب کردن استفاده کند.
- مصرف زرده تخم مرغ را به ۲ بار در هفته کاهش دهد.
- جهت جلوگیری از یبوست، میوه و سبزیجات تازه استفاده نماید.
- روغن های جامد، روغن نارگیل، روغن ها و کره حیوانی، کله پاچه، مغز، دل و جگر، سیراب و شیردان، پوست مرغ، قسمت های چرب گوشت قرمز و غذاهای سرخ شده به هیچ عنوان استفاده نشود.
- چربی های مفید مثل روغن زیتون، روغن کانولا در حد یک قاشق غذاخوری در روز مفید است.
- استفاده از میوه ها و سبزیجات، سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش چربی خون کمک می کند.
- انواع غذاها و سوپ های آماده یا کنسرو شده، سوسیس، کالباس، گوشت های نمک سود شده و تنقلات شور نباید مصرف شود.

## میزان فعالیت :

- در مرحله حاد بیماری باید استراحت مطلق را رعایت نماید.
- از فعالیت های سنگین و هر فعالیتی که باعث ایجاد درد قفسه سینه یا تنگی نفس و خستگی می شود خودداری کنید.
- فعالیت های خود را به تدریج افزایش دهید. برای مثال بعد از ترخیص از بیمارستان با پیاده روی روزانه و فاصله کوتاه شروع کنید و به تدریج هر روز مسیر خود را چندین قدم افزایش دهید .
- از ورزش های سنگین مثل وزنه برداری ، کار با دستگاه و... پرهیز کنید.
- تا دو ساعت بعد از غذا استراحت کنید و از پیاده روی و ورزش در این هنگام خودداری کنید.
- از مواجهه با هوای خیلی سرد و خیلی گرم و بیرون ماندن و قدم زدن در طوفان و باد شدید خودداری کنید.
- از مصرف سیگار ، مواد مخدر و مشروبات الکلی پرهیز کنید.
- از استرس روحی و فشار عصبی تا حد ممکن اجتناب کنید. برای آرامش بیشتر به پیاده روی و تفریحات مناسب بپردازید.
- از جابجا کردن وسایل سنگین، ورزش های سنگینی مثل وزنه برداری، جدا "پرهیز کنید.

## حمام کردن :

- از آب خیلی سرد و یا گرم استفاده نکنید. مدت حمام کردن از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بیشتر نباشد.
- در صورت احساس ضعف و سرگیجه و سیاهی چشم ها و تعریق سریعاً از حمام خارج شوید.

## رانندگی کردن :

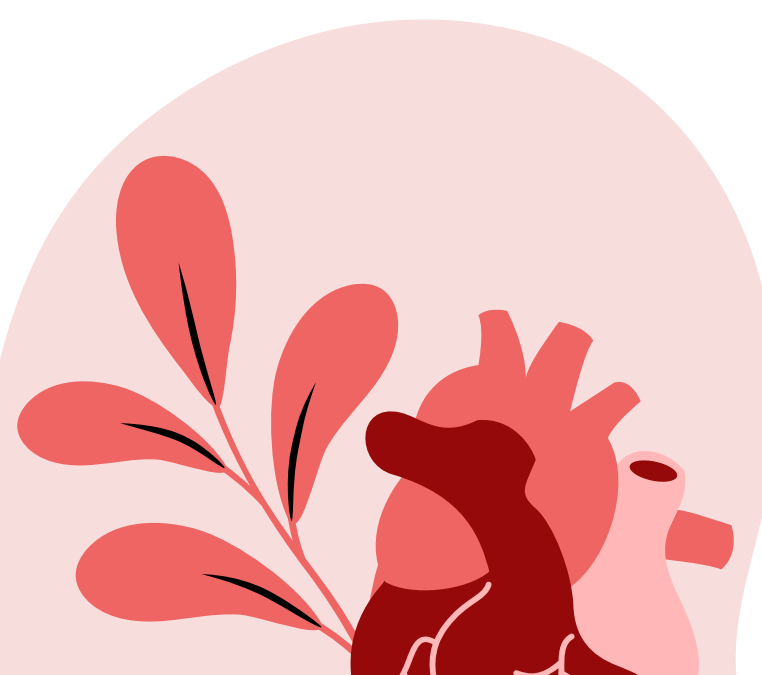
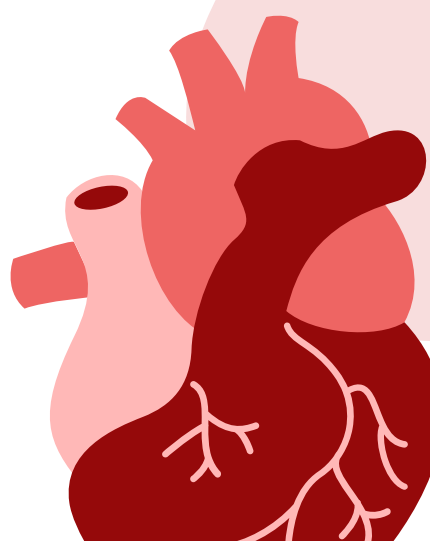
- در رانندگی طولانی مدت حتماً هر یک ساعت توقف کرده ، چند دقیقه قدم زده و استراحت کنید و سپس به رانندگی ادامه دهید .

## مصرف داروها :

- دارو را هر روز سر ساعت معینی بخورید.
- مصرف دارو، حتی در صورت احساس بهبودی، باید ادامه یابد. از قطع، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید.
- در صورتی که یک نوبت مصرف دارو فراموش شود، به محض بیادآوردن آن نوبت باید مصرف شود،
- ولی اگر تا زمان مصرف نوبت بعدی ۴ ساعت باقیمانده باشد، از مصرف آن نوبت خودداری شود و مقدار مصرف بعدی نیز دو برابر نگردد.

## داروهای مصرفی :

- همیشه قرص های نیتروگلیسرین را همراه خود داشته باشد.
- در صورت بروز درد سینه، ابتدا در حالت نیمه نشسته یک قرص زیر زبان بیمار بگذارید و در صورت عدم تسکین درد به فاصله ۱۰-۵ دقیقه تا سه بار یک قرص زیر زبان بیمار بگذارید.
- اگر پس از سه بار مصرف قرص درد سینه باقی بود، به اورژانس ۱۱۵ اطلاع دهید.
- کاهش سطح کلسترول خون با دریافت داروهایی نظیر استاتین ها یا دیگر داروهای پایین آورنده چربی
- داروهای ضد تجمع پلاکتی مانند آسپرین و پلاویکس
- داروهای کنترل فشارخون و کنترل کننده ضربان قلب مانند کاپتوپریل، آمیلودیپین، لوزارتان، متورال و .... نگردد.

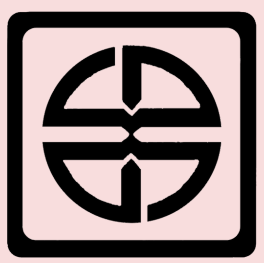




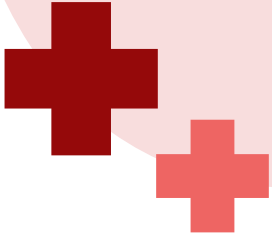
دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

# نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان  
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت  
واحد آموزش سلامت



## علائم هشدار بیماری :

در صورتی که هر یک از حالات زیر رخ داد، فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه نمایید:

- درد قفسه سینه
- تنگی نفس
- از دست دادن هوشیاری موقت و غش کردن
- احساس بی نظمی در ضربان قلب یا تند شدن ضربان قلب

## چند نمونه تشخیص پرستاری در بیماران قلبی

خطر کاهش تحمل فعالیت	درد حاد
کاهش خروجی قلب	اضطراب و استرس بیش از حد
خطر کاهش خروجی قلب	خطر شوک
خطر بروز فشارخون ناپایدار	اختلال در تمامیت بافتی
خطر بروز کاهش خون رسانی بافت قلبی	خطر بروز اختلال در تمامیت بافتی
اختلال در خون رسانی بافت محیطی	خطر بروز ترومبوآمبولی وریدی
خطر بروز اختلال در خون رسانی افت محیطی	خطر صدمه عروقی
خطر اختلال در عملکرد قلبی عروقی	خطر بروز واکنش آلرژیک
خطر بروز ترومبوز	الگوی خواب مختل شده
آمادگی بیمار جهت افزایش اطلاعات	کمبود آگاهی
خطر ابتلا به یبوست	اختلال در مراقبت در منزل

## منابع:

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org/>
- راهنمای بالینی پرستاری مبتنی بر شواهد
- کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخشهای داخلی و سی سی یو

