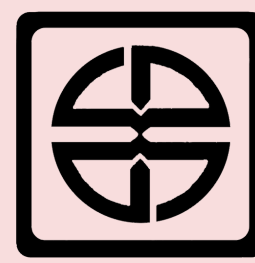




دانشگاه دامغان

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



نیازهای آموزشی بیماران سکته قلبی

بیمار باید محدوده فعالیت و اجتناب از فعالیت های سنگین را بداند.

بهتر است بیمار رژیم کم نمک و کم چربی و ملین و پرفیبر جهت پیشگیری از یبوست را بداند. (مثال: میوه و سبزیجات ۳ تا ۵ نوبت در روز، روغن های حیوانی ممنوع یا در حد بسیار کم، روغن های گیاهی سالم مانند کنجد و زیتون، غذاهای کنسروی و سس ها و سوسیس و کالباس ممنوع، گوشت مرغ و ماهی و گوشت فاقد چربی مصرف شود و غذای سنگین و پرکالری در حجم زیاد مصرف نشود.) یبوست باعث فشار به قلب می شود.

بیمار باید روش صحیح مصرف داروها، زمان مناسب و عوارض آن را بداند.

بهتر است بیمار عدم مصرف دخانیات و دوری از استرس های زندگی و محیطی (اجتناب از هوای خیلی سرد یا خیلی گرم) را بداند.

بهتر است بیمار زمان بازگشت به کار، رانندگی و فعالیت جنسی را بداند.

بیمار باید پیگیری های بعد از ترخیص و چکاب منظم و روش های دسترسی به نتایج آزمایشات را بداند.

بیمار باید دوری از استرس ها و منع مصرف سیگار و دخانیات را بداند.

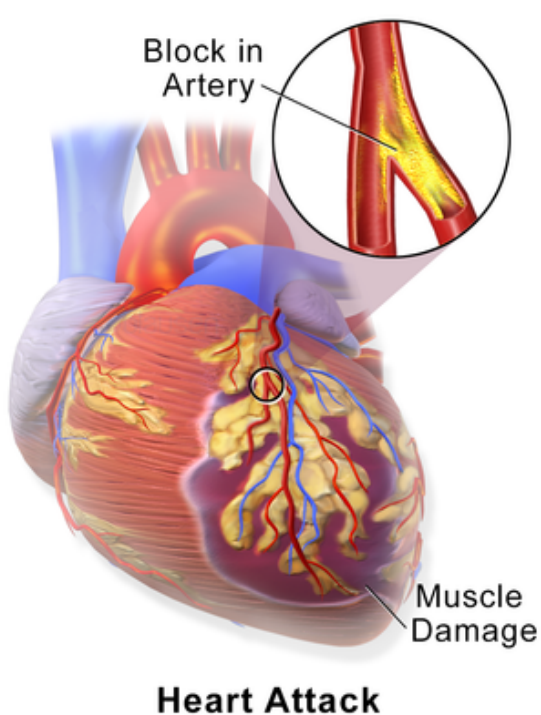
بهتر است ارجاع به واحد پرستاری آموزش و پیگیری را بداند.

بیمار باید علائم هشدار دهنده درد قلبی و نحوه استفاده از قرص زیرزبانی را بداند.

بیمار باید علائم سکته قلبی و عوارض آن را بداند.

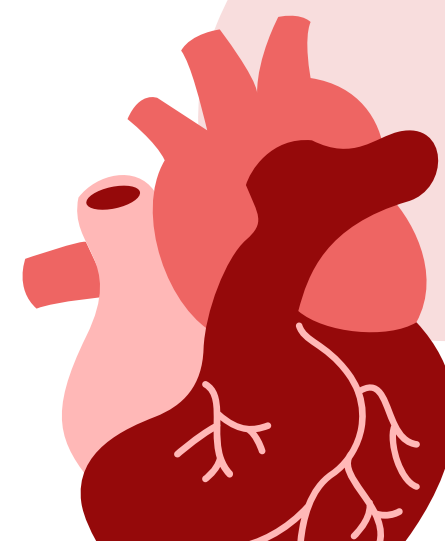
علت بستری :

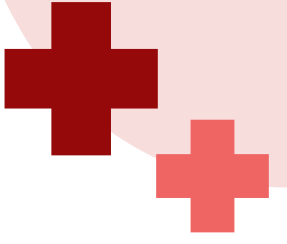
شما به دلیل حمله قلبی بستری شده اید. سلول های بدن برای ادامه حیات به غذا، اکسیژن و سایر مواد مغذی نیاز دارند که این مواد از طریق خون منتقل می شوند. مواد زائد نیز از سلول ها وارد جریان خون می شوند تا از بدن دفع شوند، قلب یکی از اعضای حیاتی بدن است که همانند یک پمپ عمل کرده و با ضربان های خود، خون را در داخل شبکه عروق به جریان درمی آورد. 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. حمله قلبی وقتی رخ می دهد که پلاک ها یا رسوبات ایجاد شده در عروق قلب از محل خود جدا شوند و با ایجاد لخته باعث انسداد در عروق قلب گردند. در این صورت بخشی از عضله قلب به علت نرسیدن اکسیژن بصورت دائمی از بین می رود. هر چه مدت زمان انسداد رگ بیشتر باشد، آسیب قلبی نیز بیشتر خواهد بود.



میزان فعالیت در بدو پذیرش :

- طبق دستور پزشک معالج می باشد.
- در صورت استراحت مطلق به هیچ وجه از تخت پایین نیایید.
- به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت در بستر استراحت کنید و استراحت در حال نیمه نشسته به کاهش درد و تنگی نفس کمک می کند.
- 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، درد قفسه سینه، تنگی نفس و... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- 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، می توان 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 فعالیت هایی که به قلب فشار می آورد مثل فشار دادن پا به تخت یا بلند کردن سریع پاها از تخت اجتناب نمایید.)





- پس از تثبیت وضعیت، می توانید چندین بار در روز و هر بار به مدت ۲۰-۳۰ 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، بلافاصله فعالیت را متوقف نمایید.
- هنگام تزریق داروهای ترومبولیتیک ها در تخت استراحت کنید و از حرکت کردن اجتناب نمایید و در صورت بروز علائمی مانند خونریزی، تنگی نفس، سردرد و... گزارش دهید.
- از انجام فعالیت های ایزومتریک که فشار زیادی به قلب وارد می کنند مثل: زور زدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود.
- به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دست کاری آنژیوکت و رابط های 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 نیتروگلیسرین (جهت تسکین درد قفسه سینه)
 - ضدانعقادها (جهت جلوگیری از ایجاد لخته و یا برای حل کردن لخته)
 - ضد آریتمی (جهت کنترل ضربان قلب)
- این داروها طبق دستور پزشک در ساعات و فواصل مشخص توسط پرستار تجویز می شود.

عوامل خطر ساز حمله قلبی :

عوامل خطر سازی که احتمال ابتلا به گرفتگی عروق قلب و سکته قلبی را افزایش می دهد، به دو دسته تقسیم می شوند:

عوامل خطر غیر قابل کنترل :

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

عوامل خطر قابل کنترل :

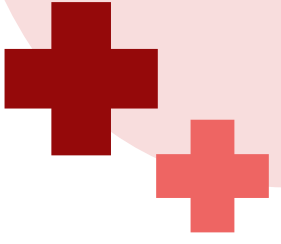
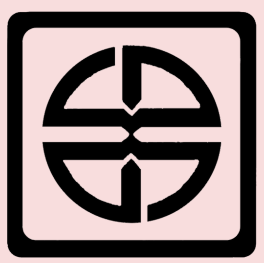
عوامل خطری که با تغییر شیوه زندگی و یا عادات شخصی قابل کنترل هستند.

- فشار خون بالا
- چربی خون بالا
- دود سیگار و استعمال دخانیات
- مرض قند یا دیابت
- چاقی
- عدم تحرک
- استرس و فشار روحی

علائم و نشانه های حمله قلبی :

- درد فشارنده، فشار یا سوزش روی قفسه سینه که بیش از ۲۰ دقیقه طول بکشد.
- درد شدید در گردن، فک، گلو، شانه (بین شانه ها) و یا پشت که ممکن است به بازوها نیز منتشر شود.
- درد ممکن است با قطع تنفس، تعریق سرد، گیجی، تهوع، اسهال، استفراغ، اضطراب و رنگ پریدگی همراه باشد. بیشتر سکته ها در صبح و در فصول سرد رخ می دهد.
- سوء هاضمه، سوزش معده
- در برخی افراد مسن و دیابتی سکته های قلبی بدون درد است و گاهی سکته قلبی در این افراد به صورت تنگی نفس ناگهانی بروز می کند.



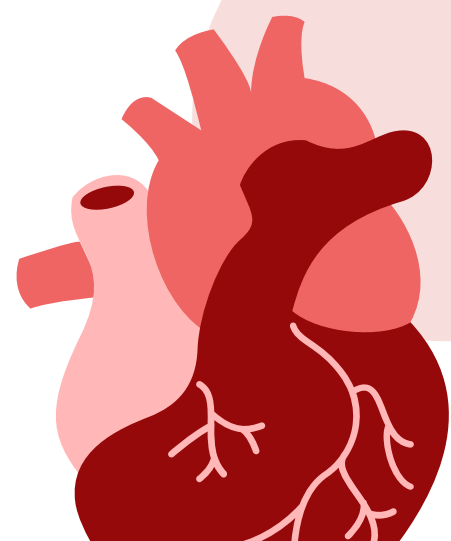


فعالیت بعد از ترخیص :

- معمولاً بعد از یک دوره ۸-۶ هفته لازم است به تدریج ورزش هایی مثل: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دوچرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید.
- انجام فعالیت های منظم ورزشی مانند پیاده روی، نرمش، شنا و دوچرخه سواری توصیه می گردد.
- از مسافرت با هواپیما به مدت ۶ ماه خودداری نمایید. بهترین وسیله برای مسافرت قطار می باشد.
- بسته به شدت انفارکتوس تا ۲ هفته از رانندگی اجتناب کنید زیرا رانندگی باعث استرس و سفتی عضلات می شود. پس از آن می توانید رانندگی را در زمان های کوتاه شروع کنید.
- در برنامه ریزی فعالیت های روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت ها، دوره های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع 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 چربی های خوب خون (لیپوپروتئین ها با دانسیته بالا)، کاهش فشار خون، کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و احساس تندرستی و باعث بهبود وضعیت قلبی عروقی می شود.
- اطمینان داشته باشید که می توانید فعالیت های جنسی خود را از سر بگیرید. (که معمولاً بسته به شرایط بیمار ۸-۴ هفته بعد از ترخیص می باشد. فعالیت جنسی، یک نوع فعالیت در حد متوسط محسوب میشود.)
- شروع فعالیت جنسی ۴ الی ۸ هفته بعد از ترخیص می باشد. در صورت بروز علائمی مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب می توانید از قرص زیربانی استفاده کنید.
- بلافاصله پس از غذا، از انجام فعالیت های 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 می شود که در حین انجام فعالیت ها نبض خود را کنترل نمایید و اگر بیش از ۱۱۰ 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 بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.
- ۴ تا ۵ روز بعد از درمان می توانید حمام نمایید. از حمام کردن با آب داغ و یا آب سرد جدا خودداری کنید.
- از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد و یا آلوده، حضور در ارتفاعات و رطوبت زیاد خودداری نمایید.
- از استعمال سیگار و از محیط های آلوده به دود سیگار پرهیز 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 می دهد.
- 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.)
- از توالف فرنگی استفاده نمایید.
- جهت جلوگیری از یبوست و زور زدن در هنگام اجابت مزاج و کاهش کلسترول دریافت مایعات را به حداقل ۸-۶ لیوان در روز افزایش دهید و مصرف سبزیجات و میوه جات را بیشتر نمایید.
- فردی که دچار سکته قلبی شده است مجاز به بلند کردن اجسام سنگین و بیش از ۳ کیلوگرم نمی باشد.
- استرس در تشدید 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.

عوامل تشدید کننده بیماری :

- سیگار کشیدن و قرار گرفتن در معرض دود سیگار
- مصرف غذاهای پرچرب و شور و سرخ کرده
- مصرف نوشیدنی های الکلی و همچنین نوشیدنی های حاوی کافئین زیاد
- چاقی
- عدم تحرک
- استرس و فشار روانی
- بالا رفتن فشار خون
- عدم کنترل دیابت و دیگر بیماری های مزمن

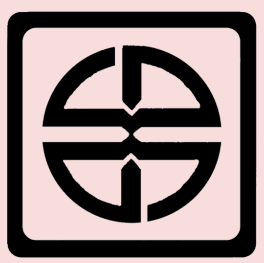




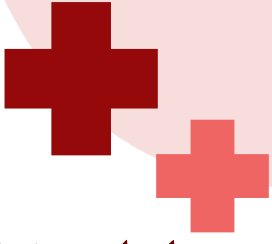
دانشگاه دامغان

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



عوامل تخفیف دهنده بیماری :

- ترک سیگار
- کنترل استرس و حفظ روحیه
- شرکت فعال در فعالیت های گروهی
- مصرف رژیم غذایی سالم با مشورت کارشناس تغذیه
- محدود کردن مصرف نمک و چربی
- کنترل دیابت و فشار خون
- ورزش منظم
- حفظ وزن ایده آل
- مصرف منظم داروها زیر نظر پزشک
- عدم مصرف مشروبات الکلی و همچنین مراجعات منظم به پزشک می توانند علایم و عوارض این بیماری را کاهش دهند.

زمان مراجعه بعدی و پیگیری ها :

- 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 نیتروگلیسرین (بلافاصله هر ۵ دقیقه) رفع نشود، خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس به خصوص 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
- پزشک برای تشخیص دقیق، تنظیم داروها و ادامه روند درمان برای شما آنژیوگرافی عروق قلب درخواست خواهد داد.
- با توجه به اینکه داروهای قلبی تغییراتی را در الکتروولیت های خون دارد آزمایش های دوره ای را انجام دهید.

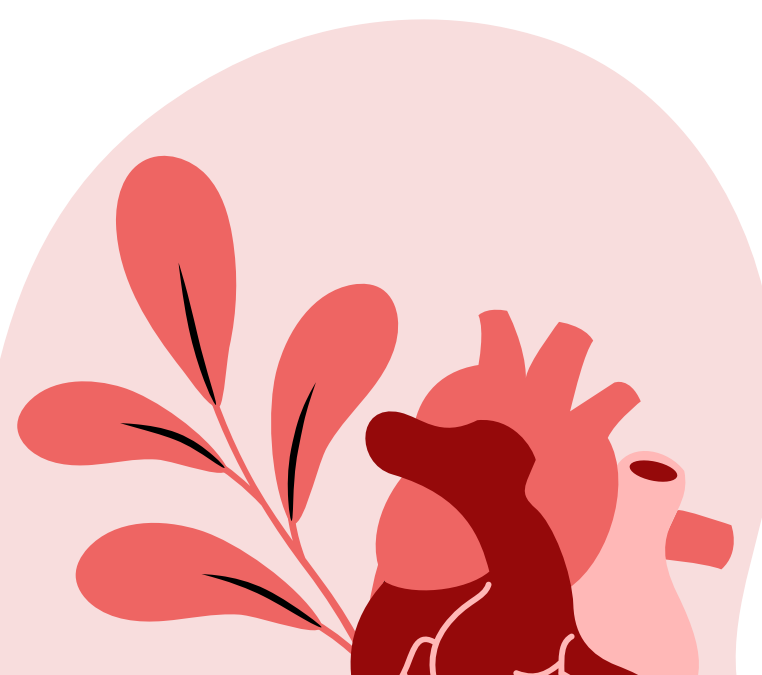
داروها :

- 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 جدا خودداری نمایید.
- در صورتی که یک نوبت مصرف دارو فراموش شود، به محض بیدار آوردن آن نوبت باید مصرف شود، ولی اگر تا زمان مصرف نوبت بعدی ۲ ساعت باقی مانده باشد، از مصرف آن نوبت خودداری شود و مقدار مصرف بعدی نیز دو برابر نگردد.
- همیشه قرص های نیتروگلیسرین را همراه خود داشته باشد.
- در صورت بروز علایم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده نمایید.
- هرگز فراموش نکنید قبل از انجام فعالیتی که آنژین را تحریک میکند مثل: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و... داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کنید.
- هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً متوقف کرده، بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سر را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین 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 یا به اورژانس ۱۱۵ اطلاع دهید.

علایم هشدار بیماری :

در صورت بروز علایم زیر با ۱۱۵ تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه نمایی با

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

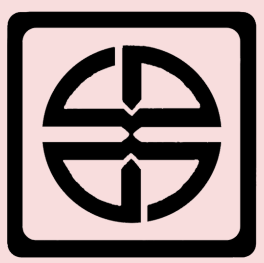




دانشگاه دامغان

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



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 کاهش خون رسانی بافت قلبی	اختلال در تمامیت بافتی
اختلال در خون رسانی بافت محیطی	خطر بروز اختلال در تمامیت بافتی
خطر بروز اختلال در خون رسانی افت محیطی	خطر بروز ترومبوآمبولی وریدی
خطر اختلال در عملکرد قلبی عروقی	خطر صدمه عروقی
خطر بروز ترومبوز	خطر بروز واکنش آلرژیک
اختلال در الگوی خواب	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 بخش های داخلی و سی سی یو

