



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

ایسکمی قلبی (IHD)

❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی توصیه شده توسط مشاور تغذیه را رعایت کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست سبزی جات و میوه و مایعات مصرف کنید.
- ✓ هرگز پر خوری نکنید. از خوردن چای پر رنگ 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 بدون اجازه پزشک خارج نشوید. استراحت در تخت در مراحل اولیه بیماری موجب استراحت عضله قلب و تسریع در بهبودی شمامی شود.
- ✓ در صورت استراحت نسبی برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه 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 با کنترل نوار قلب ، اسکن، آنژیوگرافی جهت تکمیل درمان در صورت نیاز انجام می شود.
- ✓ 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.

✓ سرم نیتروگلیسرین که به شما وصل می باشد جهت بهبود درد سینه شما است و افزایش قطرات آن موجب کاهش فشار خون و سرگیجه و... میگردد پس آن را دستکاری نکنید.

✓ داروها 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 دیگری از قبیل دیابت یا فشار خون بالا و... دارید به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143