



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

حملات ایسکمیک گذرا

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ 24 تا 48 ساعت اول تا رفع علائم حاد بیماری ناشتا باشید و تزریق وریدی مایعات، نیاز تغذیه ای شما را تا حدودی برآورده می کند.

✓ رژیم غذایی نرم (کم نمک و کم چربی) و مایعات ممکن است چندین روز، تا بهبود رفلکس بلع از طریق لوله معده به شما داده شود.

❖ فعالیت

✓ استراحت نسبی داشته باشید و در صورت اجازه خروج از تخت طبق دستور پزشک، بایستی تحت نظر تیم مراقبتی از تخت خارج شوید.

✓ بدون اجازه پزشک و نظارت تیم مراقبتی از تخت خارج نشوید، زیرا عدم تعادل یا ضعف عضلانی (کارافتادگی یک نیمه بدن) احتمال سقوط و آسیب به شما را افزایش می دهد.

❖ مراقبت

✓ در صورت داشتن لوله معده، دهان شویه هر 4 تا 6 ساعت توسط کمک بهیار انجام می شود.

✓ به علت احتمال خونریزی با استفاده داروهای ضد انعقادی از مسواک نرم استفاده کنید.

✓ در صورت استراحت مطلق در تخت جهت جلوگیری از زخم بستر هر 2-3 ساعت تغییر وضعیت داده می شوید.

✓ ورزشهای تنفسی (سرفه و تنفس عمیق) را جهت جلوگیری از عفونت ریه ها انجام دهید.

✓حرکات پا داشته باشید زیرا بی حرکتی باعث رکود خون در پاها(لخته شدن خون در عروق) و تحلیل رفتن و ضعف عضلات اندام ها می شود.

✓با حرکات ورزشی ساده مفصل ها را باز و بسته کنید تا از خشکی مفاصل جلوگیری شود.

✓در صورت داشتن ورم در دستها و پاها، با یک بالش و یا پتو آنها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

✓از وسایل کمک حرکتی مانند (عصا، چوب زیر بغل، و...) استفاده کنید.

✓در صورت پایدارشدن وضعیت بدنی توانبخشی با دستور پزشک برای شما شروع می شود.

✓در صورت صلاحدید پزشک اقدامات پاراکلینیکی مانند آزمایشات خون،CT اسکن،MRI، سونوگرافی داپلر، اکو کاردیوگرام و نوار قلب برای شما انجام خواهد گردید.

✓به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابط های وریدی خودداری کنید.

✓بی حسی ناگهانی،احساس سوزن سوزن شدن،ضعف یا فلج در صورت، بازو یا پا به خصوص فقط در یک طرف بدن خود،تغییرناگهانی در بینایی و صحبت کردن، سردرگمی ناگهانی یا مشکل در فهم اظهارات ساده را سریعاً به پرستار اطلاع دهید.

✓در صورت داشتن سردرد شدید و یا احساس سرگیجه به طوری ناگهانی و خونریزی از بینی یا مقعد به پرستار اطلاع دهید.

❖ دارو

✓طبق دستور پزشک،داروهای ضد انعقادی مثل وارفارین برای کاهش تشکیل لخته های خونی و سایر داروها (مانند آسپیرین) در فواصل و زمان مشخص توسط پرستار تجویز می شود.

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 افصلی پور کرمان. بهار 1403

