

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

حملات ایسکمیک گذرا

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **حملات ایسکمیک گذرا** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول تا رفع علائم حاد بیماری ناشتا باشید و تزریق وریدی مایعات، نیاز تغذیه ای شما را تا حدودی برآورده می‌کند.
- ✓ 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 می‌دهد.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن لوله معده، دهان شویه هر ۴ تا ۶ ساعت توسط کمک بهیار انجام می‌شود.
- ✓ 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 ۲-۳ ساعت تغییر وضعیت داده می‌شوید.
- ✓ ورزش‌های تنفسی (سرفه و تنفس عمیق) را جهت جلوگیری از عفونت ریه‌ها 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 اندام‌ها می‌شود.
- ✓ با حرکات ورزشی ساده مفصل‌ها 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 پایدار شدن وضعیت بدنی توانبخشی با دستور پزشک برای شما شروع می‌شود.
- ✓ در صورت صلاحدید پزشک اقدامات پاراکلینیکی مانند آزمایشات خون، CT اسکن، MRI، سونوگرافی داپلر، اکو کاردیوگرام و نوار قلب برای شما انجام خواهد شد.
- ✓ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابط‌های 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، تغییر ناگهانی 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 لخته‌های خونی و سایر داروها (مانند آسپیرین) در فواصل و زمان مشخص توسط پرستار تجویز می‌شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

حملات ایسکمیک گذرا

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از رژیم غذایی کم چرب، کم نمک، غنی از پتاسیم (پرتقال و...)، ویتامین K (سبزیجات) و حداقل از ۵ وعده میوه استفاده کنید.
- ✓ در صورت اختلال در بلع، مواد غذایی مایع غلیظ یا جامد نرم مصرف نمایید و بهتر است از گوشت و سبزیجات میکس شده استفاده کنید.
- ✓ ترکیبات مختلف غذایی را همزمان داخل دهان نگذارید و از مصرف غذاهای چسبنده نظیر نان نرم، موز و... خودداری کنید و مواد سرد و گرم را با هم نخورید.

❖ فعالیت

- ✓ به صورت منظم ورزش (پیاده روی) کنید زیرا ورزش به سلامت قلب و جریان خون مغز کمک می‌کند.
- ✓ اگر مکرراً دچار حمله ایسکمیک گذرا می‌شوید رانندگی نکنید، در اماکن مرتفع، با ماشین آلات نیز کار نکنید.

❖ مراقبت

- ✓ ورزش‌های تنفسی (سرفه و تنفس عمیق) جهت جلوگیری از عفونت ریه‌ها انجام دهید.
- ✓ حرکات پا داشته باشید زیرا بی حرکتی باعث رکود خون در پاها (لخته شدن خون در عروق)، تحلیل رفتن و ضعف عضلات اندام‌ها می‌شود.
- ✓ طی حرکات ورزشی ساده مفصل‌ها را باز و بسته کنید تا از خشکی آن‌ها جلوگیری شود.
- ✓ در صورت داشتن ورم در دست‌ها و پاها، با یک بالش و یا پتو آنها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- ✓ فیزیوتراپی می‌تواند در قوی شدن عضلات و یادگیری دوباره راه رفتن و حرکت دادن مایچه‌های بدن به شما کمک کند.
- ✓ هنگام راه رفتن در صورت داشتن ضعف عضلات و بی حسی از وسایل کمک حرکتی مثل واکر، عصا، چرخ استفاده کنید.
- ✓ با اندازه‌گیری منظم فشار خون، انجام حرکات ورزشی منظم، اجتناب از مصرف الکل، سیگار، نمک و مواد چرب، خوردن زیاد میوه جات و سبزیجات از تکرار بیماری اجتناب می‌کنید.
- ✓ در صورت داشتن بیماری زمینه‌ای (مانند دیابت شیرین، پرفشاری خون، بیماری قلبی و غیره) شیوه زندگی خود را تغییر دهید و به طور منظم به پزشک جهت کنترل بیماری مراجعه کنید.
- ✓ در صورت اضافه وزن جهت کاهش وزن به یک مشاور تغذیه مراجعه کنید.
- ✓ از خشک شدن پوست جلوگیری کرده و بهداشت دست و دهان را رعایت نمایید.

❖ دارو

- ✓ داروهای ضد انعقادی مثل وارفارین که برای کاهش تشکیل لخته‌های خونی تجویز می‌شود را به موقع مصرف کنید.
- ✓ آسپرین تشکیل لخته را کاهش می‌دهد و احتمال ایجاد سکتة مغزی به دنبال حملات ایسکمیک گذرا را کاهش می‌دهد و در افرادی که نمی‌توانند آسپرین بخورند، تیکلوپیدین تجویز می‌شود.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بی حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازوهای پاها بویژه در یک سمت از بدن، گیجی ناگهانی، مشکل ناگهانی در صحبت کردن یا فهمیدن صحبت دیگران، در بینایی یک یا هر دو چشم، در پیاده‌روی، سرگیجه، عدم تعادل، عدم شنوایی، سردرد ناگهانی، شدید، بی سابقه و بدون دلیل، یا تغییر در روند سردردهایی مثل میگرن که شما از قبل آنها را داشته‌اید سریعاً با مرکز فوریت‌های پزشکی (شماره تلفن ۱۱۵) تماس بگیرید.
- ✓ به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید.