

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

آنژین صدری

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص

آنژین صدری طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی توصیه شده (قلبی و کم نمک) را رعایت کنید.
- ✓ مایعات فراوان بنوشید تا از یبوست جلوگیری شود.
- ✓ 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 دارید، بهتر است در وضعیت نیمه نشسته در تخت استراحت کنید.
- ✓ 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.
- ✓ روزانه حتماً بین فعالیت ها و استراحت خود تعادل برقرار کنید.
- ✓ کابل های مانیتورینگ را به هیچ وجه از قفسه سینه جدا نکنید.
- ✓ در صورت نیاز به بانداز الاستیک اندام تحتانی جهت حفظ جریان خون به طور متناوب بسته خواهد شد.
- ✓ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابط های وریدی خودداری کنید.
- ✓ ممکن است برای شما از اکسیژن استفاده شود، جریان آن را دستکاری نکنید.
- ✓ در صورت تنگی نفس اطلاع دهید.
- ✓ اقداماتی از قبیل نوار قلب، تست های آزمایشگاهی، تست ورزش یا تست استرس دارویی با کنترل EKG، 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.
- ✓ در صورت وجود درد از فک به پایین یا ناف و یا سوزش معده به پرستار اطلاع دهید.

❖ داروها

- ✓ نیتروگلیسرین آنژین صدری حاد را بهبود می بخشد، اما تأثیری بر علائم سایر بیماری ها ندارد. این می تواند در عرض چند ثانیه درد را برطرف کند.
- ✓ امکان دارد سایر داروها مورد استفاده برای بیماری سرخرگ های قلبی، مثل آسپرین و ... نیز تجویز شوند.
- ✓ اکسیژن تراپی (استفاده از اکسیژن)
- ✓ داروها طبق دستور پزشک در زمان معین توسط پرستار تجویز می شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

آنژین صدری

❖ رژیم غذایی

- ✓ از پر خوری پرهیز نمایید و از مصرف کافئین خودداری کنید.
- ✓ در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- ✓ از رژیم غذایی کم نمک و پرفیبر استفاده نمایید که نه تنها از یبوست (زور زدن) جلوگیری می‌کند، بلکه تعداد و شدت حملات آنژین را کاهش می‌دهد.

❖ فعالیت

- ✓ قبل از کار و غذا ورزش‌های سبک انجام دهید.
- ✓ ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و... نقش موثری دارد. البته هرگونه فعالیت باید با نظر پزشک باشد.
- ✓ از فعالیت در محیط‌های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.

❖ مراقبت

- در صورت ایجاد درد، به روش زیر عمل کنید:
- ✓ باید کلیه فعالیت‌های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.
- ✓ برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید می‌توان قرص را زیر دندان خرد کرد، از بلع بزاق باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشارخون وضعیتی دراز بکشید.
- ✓ در موقع درد می‌توانید تا ۳ قرص را به فاصله ۵-۱۰ دقیقه زیر زبانی مصرف کنید. اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه کنید.
- ✓ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت است، زور زدن در موقع اجابت مزاج)
- ✓ استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس‌زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم بیمار را به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه 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 می‌دهد.

❖ دارو

- ✓ بیمارانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می‌کنند: باید در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشند. همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض ۶-۳ ماه اثر خود را از دست می‌دهد و همیشه در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری شود. ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می‌شود.
- ✓ قرص تازه باشد بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می‌کند.
- ✓ امکان دارد سایر داروها مورد استفاده برای بیماری سرخرگ‌های قلبی، مثل آسپرین و ... نیز تجویز شوند.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ حمله درد قفسه صدری، علی‌رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد.
- ✓ اگر با درد قفسه صدری از خواب بلند می‌شوید و درد با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمی‌شود و در صورت ادامه حملات، حتماً به پزشک معالج مراجعه کنید.
- ✓ اگر حمله درد قفسه صدری متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است به پزشک معالج مراجعه کنید.
- ✓ جهت کنترل بیماری به طور منظم به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ✓ سایر موارد نگران کننده و اورژانسی