

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

بیماری های دریچه قلب

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

بیماری های دریچه قلب طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده واز نیمه شب ناشتا باشید.
- ✓ موهای قفسه سینه، تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل اجسام فلزی، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ اقداماتی از قبیل نوار قلب، تست های آزمایشگاهی و... جهت تکمیل درمان در صورت نیاز انجام می شود.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، پزشک را در جریان داروهای مصرفی قبلی خود قرار دهید. زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ✓ این عمل با بیهوشی عمومی انجام می شود.
- ✓ از مصرف سیگار و دخانیات در چند ماه قبل و بعد از عمل جراحی اجتناب کنید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و در صورت نداشتن حالت تهوع، با نظر پزشک رژیم مایعات شروع کرده و در صورت تحمل می توانید رژیم قلبی استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در صورت داشتن استراحت مطلق و ممنوعیت خارج شدن از تخت، 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 نمایید، 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 از اکسیژن استفاده شود، جریان آن را دستکاری نکنید.
- ✓ سرم های خود را دستکاری نکنید.
- ✓ داروها طبق دستور پزشک در زمان معین توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ✓ در صورت وجود ترشح در محل عمل پرستار خود را در جریان قرار دهید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

بیماری های دریچه قلب

❖ رژیم غذایی

- ✓ از مصرف انواع دخانیات، الکل و مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و... خودداری کنید.
- ✓ در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- ✓ از رژیم غذایی پر فیبر نظیر میوه و سبزیجات استفاده نمایید زیرا از یبوست و زور زدن جلوگیری می کند.
- ✓ مصرف نمک را محدود کنید. غذا را بدون نمک طبخ و نمک سر سفره را حذف کنید.
- ✓ از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ و دیر هضم مانند سوسیس و کالباس خودداری نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ بهتر است شروع انجام فعالیت فیزیکی، بازگشت به کار، رانندگی با نظر پزشک معالج انجام شود.
- ✓ ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس یا فشارهای روحی روانی و... نقش موثری دارد. میزان انجام فعالیتهای ورزشی را با نظر پزشک تنظیم کنید. از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
- ✓ از انجام فعالیتهای شدید و خسته کننده و ورزش های سنگین مانند وزنه برداری و... پرهیز کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از دستورات پزشک خود پیرامون عدم مصرف سیگار قبل و بعد از عمل جراحی پیروی کنید. افراد سیگاری بعد از عمل جراحی با سرعت کمتری التیام می یابند و احتمال مشکلات تنفسی در حین عمل جراحی برای این افراد بیشتر از سایرین می باشد. به همین دلیل، در صورتی که سیگار می کشید، باید حداقل دو هفته قبل از عمل جراحی مصرف سیگار را کنار بگذارید. البته بهتر است ۶ تا ۸ هفته قبل از عمل دیگر سیگار نکشید.
- ✓ از پزشک خود درباره داروهای مورد نیاز برای تسکین دردتان و چگونگی مراقبت از خود در طی دوران بهبودی، سوال کنید. در محل برش قفسه سینه بمدت چند هفته تا چند ماه درد های شدیدی بخصوص با تغییر وضعیت یا فشار روی این قسمت ها و یا در تنفس عمیق حس می شود.
- ✓ زخم های ناشی از عمل قلب باز، بسیار به گرما و نور خورشید حساس می باشند. بنابراین باید از تماس مستقیم آن ها با نور خورشید جدا خودداری کرد. این وضعیت بین شش ماه تا یک سال ادامه دارد.
- ✓ محل برش جراحی در ناحیه سینه مستعد عفونت هستند. برای پیشگیری از عفونت محل جراحی حداقل امکان خشک و تمیز نگهداشته شود و از خاراندن زخم اجتناب نمایند.
- ✓ از مالیدن هر گونه پماد و پودر و لوسیون روی ناحیه زخم خودداری شود.
- ✓ از ایستادن یا نشستن در یک وضعیت برای مدت طولانی بپرهیزید.
- ✓ برای یک تا دو ماه می توانید در طول روز و فعالیت، از جوراب الاستیک استفاده نمایید.
- ✓ در صورتی که محل بخیه ها خشک و بدون ترشح باشد استحمام بلامانع است. طول مدت استحمام کوتاه و با همراه باشد.
- ✓ در حمام روی صندلی بنشینید. از کشیدن لیف و کیسه روی محل زخم پرهیز شود.
- ✓ از هوای اوده و سنگین اجتناب نمایید. حد الامکان از توالف فرنگی استفاده کنید.
- ✓ هنگام بلند شدن یا راه افتادن ابتدا چند دقیقه بنشینید و سپس چند دقیقه روی صندلی بنشینید و بعد راه بروید.
- ✓ یک ماه بعد از عمل جراحی می توانید فعالیت جنسی داشته باشید.
- ✓ از پوشیدن لباس تنگ و با مواد مصنوعی خودداری کنید، زیرا سبب تحریک بخیه ها و ایجاد درد و خارش و ورم می شود. از لباس های نخی و گشاد استفاده نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائم زیر پس از جراحی هر چه زودتر جراح خود را مطلع سازید:
- ✓ تب بالاتر از ۳۸/۳ درجه سانتی گراد
- ✓ تنگی نفس و تپش قلب بدون ارتباط با فعالیت بدنی
- ✓ احساس درد قفسه سینه مشابه قبل از عمل
- ✓ التهاب و قرمزی، گرمی و در نهایت خارج شدن ترشحات چرکی از محل برشهای جراحی
- ✓ لرز شدید و بدنبال آن تب