

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

تاکی کاردی حمله ای فوق بطنی (PSVT)

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

تاکی کاردی حمله ای فوق بطنی (PSVT) طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ رژیم غذایی

✓ رژیم غذایی توصیه شده که شامل رژیم قلبی و کم نمک است را رعایت کنید.

✓ مایعات فراوان بنوشید تا از یبوست جلوگیری شود.

✓ از خوردن چای پر رنگ و نوشیدنی حاوی کافئین خودداری کنید.

❖ فعالیت

✓ در صورت داشتن استراحت مطلق و ممنوعیت خارج شدن از تخت، بدون اجازه از تخت خود خارج نشوید و اصرار به خروج از تخت ننمایید.

✓ در صورت استراحت نسبی برای خروج از بستر و اجازه پزشک، 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.

✓ در صورتی که باید با ویلچر به دستشویی بروید در زمان نیاز منتظر بمانید تا ویلچر (صندلی چرخدار) را نزد شما بیاورند و به آرامی زمانی که پشت ویلچر توسط همراهان گرفته شده است بروی آن بنشینید.

❖ مراقبت

✓ کابل های مانیتورینگ را به هیچ وجه از قفسه سینه جدا نکنید. این سیم ها ضربان قلب شما را در مانیتوری که در بالای سر شما و ایستگاه پرستاری وجود دارد نشان می دهد.

✓ در صورتی که به چیزی نیاز داشتید دکمه احضار پرستار را فشار دهید.

✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.

✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود 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 و ... 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.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

تاکی کاردی حمله ای فوق بطنی (PSVT)

❖ رژیم غذایی

- ✓ از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی پیروی کنید.
- ✓ مصرف روزانه نمک را کاهش دهید. به میزان نمک (سدیم) موجود در مواد غذایی بسته بندی شده توجه ویژه ای داشته باشید.
- ✓ از پر خوری پرهیز نمایید.
- ✓ از مصرف کافئین خودداری کنید.
- ✓ در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.

❖ فعالیت

- ✓ قبل از کار و غذا ورزش های سبک انجام دهید.
- ✓ ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و... نقش موثری دارد.
- ✓ از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ 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 استرس زا 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 می دهد.

❖ اقدامات لازم در زمان ایجاد حمله

- ✓ سعی کنید به خودتان مسلط باشید و استرس نداشته باشید.
- ✓ با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و یا به اولین مرکز درمانی نزدیک محل سکونت خود مراجعه نمایید.
- ✓ از راه رفتن خودداری نمایید زیرا احتمال دارد فشار شما کاهش یابد و به زمین بخورید.
- ✓ اجازه دهید پزشکان درمان شما را انجام دهند.
- ✓ از خود درمانی و مصرف دارو بدون تجویز پزشک خودداری نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورتی که علائم زیر ایجاد شد به پزشک مراجعه کنید:
 - طپش قلب
 - کاهش فشار خون
 - تنگی نفس
 - سنکوپ
- ✓ به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه نمایید.