

❖ اقدامات لازم قبل از عمل جراحی

- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید. بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل لازم است تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، 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 بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ 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.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی انجام شود.
- ✓ اگر در هفته قبل از عمل جراحی نیاز به مسکن خفیف داشتید، به جای استفاده از آسپرین، ایبوپروفن و یا ناپروکسن از استامینوفن استفاده کنید.
- ✓ از داروهای حاوی آسپرین مثل داروهای سرماخوردگی بدون نسخه اجتناب کنید. این کار از خونریزی اضافی شما در طول عمل جلوگیری می کند.
- ✓ اگر به دلیل یک مشکل پزشکی روزانه آسپرین مصرف می کنید، از پزشک خود درباره لزوم قطع مصرف آن قبل از عمل جراحی سوال کنید.
- ✓ برای مراقبت و بهبودی خود بعد از عمل برنامه ریزی کنید. فردی را بیابید که بعد از عمل جراحی از شما مراقبت کند.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج و راه بروید.
- ✓ پس از هوشیار شدن با اجازه پزشک ابتدا بنشینید، سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و... از تخت خارج شوید. دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

❖ مراقبت

- ✓ به شما چند لوله متصل است. این لوله ها جهت خروج ترشحات محل عمل تعبیه شده است. مراقب باشید کشیده نشوند یا از جای خود خارج نشوند.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستار بخش اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.
- ✓ شما ابتدا در بخش مراقبت ویژه بستری و سپس با بهتر شدن وضعیت جسمی به بخش منتقل می شوید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی پیروی کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای چرب، شور، کنسرو شده، غذاهای آماده و غذاهای سرخ شده جدا اجتناب کنید، مصرف مایعات، سوپ، سبزیجات، میوه های تازه و غذاهای کم چرب و تازه خانگی را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- ✓ مصرف روزانه نمک را کاهش دهید. به میزان نمک (سدیم) موجود در مواد غذایی بسته بندی شده توجه ویژه ای داشته باشید.
- ✓ مقادیر مناسبی ویتامین و پروتئین مصرف کنید.
- ✓ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ فعالیت فیزیکی را بتدریج شروع کنید و در صورت تحمل طول مدت تحرک را بیشتر کنید.
- ✓ راه رفتن و پیاده روی تا حدی که سبب خستگی و درد نشود بصورت روزانه روی زمین صاف و هموار در هوای آزاد که خیلی گرم و خیلی سرد نباشد، انجام شود.
- ✓ یک الی شش هفته بعد از ترخیص می توانید کارهای سبک را انجام دهید.
- ✓ از حرکات چرخشی در بازوها و حرکات بالای سر، و دور شدن زیاد دو بازو و هر گونه فشار روی سینه پرهیز نمایید.
- ✓ از بالا و پایین رفتن زیاد از پله ها در هفته های اول خودداری نمایید.
- ✓ معمولاً شش تا دوازده هفته پس از عمل بتدریج فعالیت های متوسط مانند مرتب کردن رختخواب و اتو کشی و... و بعد از سه ماه کارهای سنگین مثل جارو کردن و دویدن و... را شروع کنید.
- ✓ در فواصل بین فعالیت ها حداقل بیست دقیقه استراحت کنید و در صورت درد شدید در ناحیه سینه یا تنگی نفسی که با استراحت برطرف نشود به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ رانندگی حد اقل شش هفته ممنوع است.
- ✓ از انجام فعالیت در هوای سرد و یا بعد از خوردن غذا اجتناب کنید.
- ✓ تاشش هفته از بلند کردن یا کشیدن یا هل دادن اجسام بیش از سه کیلو گرم خودداری شود.
- ✓ دو تا سه ماه پس از عمل بسته به وضعیت عمومی و نوع کار با ارزیابی کامل و اجازه پزشک معالج زمان مناسب برای شروع فعالیت های اجتماعی و کار است.

جراحی قلب

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ ۷-۱۰ روز بعد از عمل جهت برداشتن بخیه ها به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه نمایید.
- ✓ در صورتی که درد قفسه سینه با مسکن های معمول بهبودی نداشت یا مشابه دردهای قلبی پیش از عمل جراحی بود به پزشک یا نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم زیر فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:
 - تب بیشتر از ۳۷/۸ درجه سانتی گراد
 - حالت تهوع و استفراغ
 - درد زیادی
 - ضعیف شدید غیر معمول.
 - سرفه شدید
 - افزایش یا کاهش فشار خون
 - ترشحات زخم یا خونریزی
 - کوتاه شدن نفس ها
 - مدفوع قیری رنگ

سکته قلبی

❖ رژیم غذایی

- ✓ به مدت ۲۴ ساعت پس از انفارکتوس ممنوعیت مصرف غذا دارید و بعد از ۲۴ ساعت رژیم مایعات و سپس بسته به تحمل، رژیم قلبی شروع می‌شود.
- ✓ در ابتدا از مصرف غذاهای خیلی گرم و سرد خودداری کنید.
- ✓ از رژیم غذایی نرم و سبک در وعده های متعدد با حجم کم استفاده نمائید (تمام مایعات، با حذف نمک و کافئین و محدودیت کلسترول).

❖ فعالیت

- ✓ در صورت استراحت مطلق به هیچ وجه از تخت پایین نیایید.
- ✓ به مدت ۴۸ - ۲۴ ساعت در بستر استراحت کنید و استراحت در حال نیمه نشسته به کاهش درد و تنگی نفس کمک می‌کند.
- ✓ در صورت استراحت نسبی و اجازه خروج از تخت، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تازی دید و درد قفسه سینه، تنگی نفس و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

❖ مراقبت

- ✓ برای پیشگیری از عوارض ریوی بی حرکتی، تنفس عمیق و تغییر وضعیت در بستر انجام دهید.
- ✓ بسته به میزان و وسعت انفارکتوس و تثبیت وضعیت، می‌توان که در چند روز اول، تمرین حرکات دست و پا را شروع کنید و در حالی که در بستر قرار دارید، برای کاهش خطر لخته شدن خون، پاها را به آرامی حرکت دهید. (از انجام فعالیت هایی که به قلب فشار می‌آورد مثل فشار دادن پا به تخت یا بلند کردن سریع پاها از تخت اجتناب نمایید)
- ✓ پس از تثبیت وضعیت، می‌توانید چندین بار در روز و هر بار به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه بر روی صندلی کنار تخت بنشیند و سپس به تدریج ایستادن و راه رفتن را در حد تحمل و تحت نظر پرستار و پزشک انجام دهید.
- ✓ اگر در حین فعالیت احساس گیجی و ضعف، درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی داشتید و همچنین ضربان قلب به بیش از ۲۰ ضربه، بیشتر از ضربان پایه رسید، بلافاصله فعالیت را متوقف نمائید.
- ✓ هنگام تزریق داروهای ترومبولیتیک ها در تخت استراحت کنید و از حرکت کردن اجتناب نمایید و در صورت بروز علائمی مانند خونریزی، تنگی نفس، سردرد و ... گزارش دهید.

- ✓ از انجام فعالیت‌های ایزومتریک که فشار زیادی به قلب وارد می‌کنند مثل: زور زدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود.
- ✓ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابطهای وریدی خودداری کنید.
- ✓ از مانور والسالوا اجتناب کنید (مانند نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت، زور زدن موقع اجابت مزاج)
- ✓ در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ 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.

❖ دارو

- ✓ داروهای (نیتروگلیسیرین جهت تسکین درد قفسه سینه، ضدانعقادها جهت جلوگیری از ایجاد لخته و یا برای حل کردن لخته و ضد آریتمی جهت کنترل ضربان قلب) طبق دستور پزشک در ساعات و فواصل مشخص توسط پرستار تجویز می‌شود.

❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و کم کالری و سرشار از پتاسیم مصرف نمائید. (مقادیر بیشتر نمک در شرایط آب و هوای گرم و یا در طول شیردهی لازم است).
- ✓ غذاها را در وعده‌های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.
- ✓ محدودیت مصرف ایتزایید مثل تخم مرغ، روغن‌های اشباع شده مانند کره و خامه، غذاهای حاوی چربی حیوانی را رعایت کنید. گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید.
- ✓ ازمصرف زیاد کافئین، قهوه، چای و نوشابه‌های حاوی کولا که باعث افزایش ضربان قلب می‌شوند اجتناب نمایید.
- ✓ استفاده زیاد از سبزی‌ها و میوه‌ها می‌توانند احتمال بروز حمله‌های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش دهند.
- ✓ مصرف شوید، هویج، سیب در کاهش کلسترول خون موثر هستند. سویا حاوی یکنوع ماده گیاهی است که کلسترول موجود در خون را کاهش می‌دهد. لوبیا ارزانترین، متداولترین، موثرترین و سالمترین ابزار برای کاهش کلسترول می‌باشد.
- ✓ دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن کالری مخصوصاً چربی و انجام فعالیت و ورزش می‌باشد. گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است و باعث کاهش بیماری‌های قلبی می‌شود.
- ✓ فرآورده‌های گوشتی مانند سوسیس و کالباس غنی از چربی‌های اشباع و سدیم هستند بنابراین تا حد امکان باید از مصرف آنها اجتناب شود.
- ✓ چربیهای غیر اشباع مایع مانند: انواع روغنهای مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و ... مصرف این چربیها، کلسترول مفید خون (HDL) را افزایش داده و برای سلامت قلب و عروق مفید اند. دو نوع مهم این چربیها، امگا ۳ در غذاهای دریایی، بخصوص ماهی‌های چرب مثل ساردین، قزل آلا و نیز در دانه‌های گیاهی و مغزها (مثل گردو) یافت می‌شوند و امگا ۶ (در انواع روغن مایع مثل ذرت و سویا، آفتابگردان و ...) هستند.
- ✓ گوشتهای ارگانی مانند: جگر، قلوه و مغز نیز حاوی کلسترول زیادی هستند و تا حد امکان سعی شود از مصرف آنها اجتناب شود.
- ✓ ماهی داروی جهانی قلب می‌باشد. از آترواسکلروزیس جلوگیری می‌کند و سطح تری گلیسیرید را پایین می‌آورد و (HDL) کلسترول خوب را بالا می‌برد. کسانی که از غذاهای دریایی، زیاد استفاده می‌کنند کمتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند.

❖ فعالیت

- ✓ معمولاً بعد از یک دوره ۶-۸ هفته ای لازم است به تدریج ورزش‌هایی مثل: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید.
- ✓ بسته به شدت انفارکتوس تا ۳-۲ هفته از رانندگی اجتناب کنید زیرا رانندگی باعث استرس و سفتی عضلات می‌شود. پس از آن می‌توانید رانندگی را در زمان‌های کوتاه شروع کنید.
- ✓ در برنامه ریزی فعالیت‌های روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت‌ها، دوره‌های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده نمایید.
- ✓ بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۵-۲ دقیقه به طور آهسته راه بروید. این امر باعث افزایش سطح چربی‌های خوب خون (لیپوپروتئین‌ها با دانسیته بالا)، کاهش فشار خون، کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و احساس تندرستی و باعث بهبود وضعیت قلبی عروقی می‌شود.

- ✓ ۱۰ اطمینان داشته باشید که می‌توانید فعالیت های جنسی خود را از سر بگیرید. (که معمولاً بسته به شرایط بیمار ۸-۴ هفته بعد از ترخیص می‌باشد. فعالیت جنسی، یک نوع فعالیت در حد متوسط محسوب می‌شود).
- ✓ مقاربت جنسی به اندازه بالا رفتن از دو ردیف پلکان به قلب فشار می‌آورد. برای کم کردن فشار روی قلب، وضعیتی را انتخاب کنید که تنفس را محدود نکند و از انجام مقاربت پس از خوردن وعده غذایی سنگین، نوشیدن الکل، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب نمایید. البته قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات آنژین در حین و پس از مقاربت، می‌توانید از قرص نیتروگلیسرین استفاده نمایید.
- ✓ بلافاصله پس از صرف غذا، از انجام فعالیت های شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری نمایید.
- ✓ توصیه می‌شود که در حین انجام فعالیت ها نبض خود را کنترل نمائید و اگر بیش از ۱۱۰ ضربه در دقیقه بوده و بی نظمی شدید بود باید فعالیت را متوقف نمائید. البته شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد. ۲-۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت و زور زدن در موقع اجابت مزاج است).
- ✓ استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم 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.
- ✓ با توجه به اینکه داروهای قلبی تغییراتی را در الکترولیت های خون دارد آزمایشهای دوره ای را انجام دهید.

❖ دارو

- ✓ در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده نمایید.
- ✓ هرگز فراموش نکنید قبل از انجام فعالیتی که آنژین را تحریک می‌کند مثل: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و... داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کنید.
- ✓ هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیتهای خود را فوراً متوقف کرده، بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سر را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین را مصرف نمایید و تا رفع کامل درد استراحت کنید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد آنژینی بر طرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۲-۳ قرص نیتروگلیسرین (بلافاصله هر ۵ دقیقه) رفع نشود، خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشار خون، به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید.
- ✓ به طور منظم و قبل اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمائید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی توصیه شده توسط مشاور تغذیه 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، بهتر است در وضعیت نیمه نشسته در تخت استراحت کنید.
- ✓ روزانه حتماً بین فعالیت ها و استراحت خود تعادل برقرار 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.
- ✓ اقداماتی از قبیل نوار قلب، تست های آزمایشگاهی، تست ورزش یا تست استرس دارویی با کنترل نوار قلب، 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 و تنگی نفس به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ سرم نیتروگلیسرین که به شما وصل می باشد جهت بهبود درد سینه شما است و افزایش قطرات آن موجب کاهش فشار خون و سرگیجه و ... می گردد پس آن را دستکاری نکنید.
- ✓ داروها طبق دستور پزشک در زمان معین توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ✓ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.
- ✓ پزشک را در جریان داروهای مصرفی قبلی خود قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری های دیگری از قبیل دیابت یا فشار خون بالا و ... دارید به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ از پرخوری پرهیز نمایید.
- ✓ 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 زیرا نه تنها از یبوست و زور زدن جلوگیری می‌کند، بلکه تعداد و شدت حملات درد سینه را کاهش می‌دهد.

❖ فعالیت

- ✓ ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و... نقش موثری دارد. میزان انجام فعالیتهای ورزشی را با نظر پزشک تنظیم کنید.
- ✓ 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 ۱۰-۵ 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 راهنمایی 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 نکات زیر را رعایت کنند:
- 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.
- 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 بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می‌کند.
- ✓ امکان دارد سایر داروها مورد استفاده برای بیماری سرخرگ‌های قلبی، مثل آسپیرین 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. اگر این حملات ادامه یافت، 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.
- ✓ به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه نمایید.



راهنمای پرستاری حین بستری ضربان زودرس بطنی (pvc)

اداره پرستاری مامایی معاونت درمان

❖ 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.
- ✓ 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.

❖ رژیم غذایی

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

❖ فعالیت

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

❖ مراقبت

- ✓ 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.
- ✓ 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)
- ✓ 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.
- ✓ در صورتی که نیاز به دستگاه شوک داخلی طبق توصیه پزشک داشتید، تعبیه ان را به تعویق نیندازید.

❖ پیشگیری

- ✓ اجتناب از مصرف مواد محرک مانند کافئین و نیکوتین و الکل
- ✓ اجتناب از هیجانانگیز و استرس ها

❖ 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.



❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی کم نمک و پر پتاسیم مصرف نمایید. (گوچه فرنگی، موز، کشمش و پرتقال پتاسیم دارند)
- ✓ مصرف کافئین (قهوه و چای) را کم کنید.
- ✓ مصرف میوه ها و آب آنها را (به شرط اینکه خود تهیه کرده باشید) افزایش دهید بخصوص، زردآلو، موز، طالبی، آلوژرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش.
- ✓ از خوردن شیرینی های میوه ای و خامه ای، آجیل و شکلات پرهیز نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ در طی استراحت در بستر اندام های تحتانی را به طور مکرر حرکت دهید تا به حرکت و جریان خون کمک کنید.
- ✓ در صورت داشتن تعادل و عدم سرگیجه می توانید از تخت خارج شوید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت سرگیجه در حین بلند شدن و نشستن، پرستار خود را مطلع نمایید.
- ✓ از وضعیت خوابیده به نشسته یا ایستاده و یا از حالت نشسته به ایستاده آرام تغییر وضعیت دهید تا دچار سرگیجه، سیاهی رفتن چشم یا غش نشوید.
- ✓ جهت خروج از تخت ابتدا به وضعیت نشسته قرار گرفته و در صورت عدم سرگیجه از تخت خارج شوید.
- ✓ در صورت داشتن مشکل تنفسی اطلاع دهید و سر تخت بایستی بالا باشد.
- ✓ نوار قلبی (ECG)، رادیوگرافی از قفسه سینه و آزمایش کامل ادرار و یا خون جهت پیگیری درمان از شما گرفته خواهد شد.
- ✓ در صورت نیاز به مانیتورینگ شدن، از جدا کردن کابل های مانیتورینگ خودداری نمایید.
- ✓ جهت به حداقل رساندن عفونت های بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دستها با صابون را رعایت نمایید.
- ✓ در صورت مصرف دارو در منزل به پزشک و پرستار اطلاع دهید و از مصرف خودسرانه داروها پرهیز کنید.
- ✓ داروهای فشارخون، زیادی فشار خون را درمان نمی کند، بلکه آن را کنترل می نماید. مصرف گروهی از آن ها ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.
- ✓ در صورت بروز علائمی از قبیل سرگیجه، سر درد یا خستگی و دانه های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیره اطلاع دهید.

❖ دارو

- ✓ داروها طبق دستور پزشک در زمان معین توسط پرستار تجویز می شود.
- ✓ قبل از مصرف بعضی داروها، نیاز است فشار خون شما گرفته شود.

❖ رژیم غذایی

- ✓ از گوشت های چرب و پیه، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده نمایید.
- ✓ سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید.
- ✓ بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، دنبه و کره، از روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید.
- ✓ مصرف میوهها و آبمیوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلوزرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش را افزایش دهید(در صورت نداشتن محدودیت غذایی).
- ✓ از مصرف غذاهایی از قبیل گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی های میوه ای و خامه ای، سبزیهای کنسرو شده، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپهای پودری و آماده، نانهای نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و شکلات پرهیز نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه و به طور منظم و در روزهای مشخص)
- ✓ از انجام ورزش های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون می شود) بپرهیزید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورتی که سیگار مصرف می کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید.
- ✓ جهت کاهش استرس تمرین های آرام بخش(قدم زدن) را انجام دهید.
- ✓ سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت میکند اجتناب ورزید.
- ✓ چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهمتر است.
- ✓ چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید.(با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه)
- ✓ سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.
- ✓ خشکی دهان اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکه های نازک یخ یا آبنبات خشکی دهان برطرف می شود.
- ✓ از مصرف خودسرانه داروها پرهیز کنید.

❖ دارو

- ✓ داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید.
- ✓ داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف نمایید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.
- ✓ داروها، فشارخون یا زیادی فشار خون را درمان نمی کند، بلکه آن را کنترل می نماید. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.
- ✓ مراقب سر گیجه، سر درد یا خستگی باشید و دانه های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد، خونریزی از بینی، تپش قلب و کم حوصلگی، سرگیجه بویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بلعکس، درد قفسه سینه و تاری دید سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید.
- ✓ ماهی یک یا دو بار جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه نمایید.



راهنمای پرستاری حین بستری فلوتر و فیبریلاسیون بطنی

اداره پرستاری مامایی معاونت درمان

❖ اقدامات قبل از عمل جراحی جایگذاری دستگاه الکتروشوک (دیفیبریلاتور) در قلب

- ✓ از نیمه شب قبل از عمل جراحی باید از خوردن و آشامیدن بپرهیزید.
- ✓ قبل از انجام جراحی به شما داروی آرام‌بخش داده می‌شود تا احساس راحتی کنید و به همین خاطر ممکن است در حین عمل به خواب بروید.
- ✓ همچنین برای پیشگیری از عفونت به شما داروی آنتی‌بیوتیک داده می‌شود.
- ✓ پزشک برای انجام جراحی، در محل قرار دادن دستگاه دیفیبریلاتور (الکتروشوک) بی‌حسی موضعی تزریق می‌کند.
- ✓ قبل از عمل باید کلیه لباس‌های خود را در آورده و لباس مخصوص اتاق عمل را بپوشید.
- ✓ ترجیحاً قبل از عمل مثانه خود را تخلیه کنید.
- ✓ کلیه زیورآلات و وسایلی مانند ساعت و ... را قبل از عمل از خود جدا کنید.
- ✓ در صورت داشتن آرایش و لاک، آن‌ها را پاک کنید.
- ✓ اگر بیماری خاصی دارید و تحت درمان می‌باشید، حتماً پزشک خود را در جریان قرار دهید.
- ✓ لیستی از کلیه داروهای مصرفی خود را قبل از عمل در اختیار پزشک قرار دهید. شاید لازم باشد مصرف برخی از داروها قبل از عمل قطع شود.

❖ اقدامات بعد از عمل جراحی جایگذاری دستگاه الکتروشوک (دیفیبریلاتور) در قلب

- ✓ با مشورت با پزشک سه تا چهار روز بعد از جایگذاری دستگاه الکتروشوک (دیفیبریلاتور) شما قادر به حمام کردن خواهید بود.
- ✓ بعد از جایگذاری دستگاه الکتروشوک (دیفیبریلاتور)، تا زمانی که برای اولین چک آپ خود به منظور بررسی عملکرد دستگاه نزد پزشک معالج نرفته‌اید، دست آن سمت از بدن خود، که دستگاه الکتروشوک (دیفیبریلاتور) در آن سمت جایگذاری شده است را پایین‌تر از سطح شانه خود نگه دارید.
- ✓ برای جلوگیری از بی‌تحرکی بیش از حد دست، هر چند وقت یک بار ورزش‌های آرام‌شانه و دست را انجام دهید.
- ✓ هر چند وقت یک بار باید میزان برون ده یا قدرت الکتریکی دستگاه تنظیم شود. برای تنظیم آن از یک دستگاه کنترل از راه دور استفاده می‌شود.
- ✓ به محض بهبود وضعیت عمومی خود پس از ۴ تا ۶ هفته، فعالیت‌های عادی روزانه خود را آغاز کنید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف محصولات حاوی کافئین مثل قهوه، شکلات، چای و الکل را محدود یا حذف نمایید.
- ✓ از یک رژیم غذایی کم چرب و کم نمک حاوی انواع ویتامین‌ها پیروی کنید.
- ✓ مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه را افزایش دهید.

❖ فعالیت

- ✓ در صورتی که دچار سرگیجه و سبکی سر شدید به آرامی از حالت خوابیده به حالت نشسته یا ایستاده تغییر حالت دهید.
- ✓ به منظور بهبود جریان خون در بدن دست‌ها و پاها را به آرامی تکان دهید.
- ✓ در صورت تمایل به خارج شدن از تخت و راه رفتن، ابتدا پاها را از تخت آویزان کرده و در صورت نداشتن سرگیجه به کمک همراه یا تیم مراقبتی راه بروید.
- ✓ در صورت داشتن دستگاه الکتروشوک از انجام حرکت‌های ناگهانی و خشن که ممکن است منجر به تکان خوردن، بلند شدن یا جدا شدن ناگهانی دست از بدن شود خودداری نمایید.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ دارو، طبق دستور پزشک و در فواصل منظم به شما داده خواهد شد.
- ✓ از دستکاری کردن کلیه تجهیزات متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ در صورت داشتن درد به پرستار اطلاع دهید تا کلیه اقدامات لازم صورت گیرد.
- ✓ در صورتی که دارای دستگاه الکتروشوک (دیفیبریلاتور) قلبی باشید به نکات زیر توجه کنید:
- ✓ از وارد شدن هر گونه ضربه، خراش و فشار به محلی که دستگاه در بدن شما کار گذاشته شده است پیشگیری کنید.
- ✓ ممکن است شما بعد از جایگذاری دستگاه الکتروشوک یا دیفیبریلاتور تا مدتی از لحاظ روحی احساس اضطراب و ناراحتی داشته باشید، این احساس امری طبیعی است و بهتر است به جای مخفی کردن این احساس با آن روبه‌رو شده و جهت مقابله با آن با پزشک خود مشورت کنید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف محصولات حاوی کافئین مثل قهوه، شکلات، چای و الکل را محدود یا حذف نمایید.
- ✓ از یک رژیم غذایی کم چرب و کم نمک حاوی انواع ویتامین‌ها پیروی کنید.
- ✓ مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه را افزایش دهید.

❖ فعالیت

- ✓ از فعالیت‌های شدید اجتناب کنید.
- ✓ اگر در حین انجام هر گونه فعالیتی دچار سبکی سر یا درد سینه شدید، بلافاصله تمرینات را قطع کنید.
- ✓ در صورتی که دچار سرگیجه و سبکی سر شدید به آرامی از حالت خوابیده به حالت نشسته یا ایستاده تغییر حالت دهید.
- ✓ در صورت داشتن اضافه وزن حتماً وزن خود را کم کنید و همواره سعی در حفظ وزن متعادل داشته باشید.
- ✓ از مصرف سیگار اجتناب کنید.
- ✓ در صورت داشتن دستگاه الکتروشوک نکات زیر با به خاطر بسپارید:
- ✓ از انجام حرکات‌های ناگهانی و خشن که ممکن است منجر به تکان خوردن، بلند شدن یا جدا شدن ناگهانی دست از بدن شود خودداری نمایید.
- ✓ تا حدود شش هفته بعد از عمل جراحی شما قادر به رانندگی نخواهید بود.
- ✓ سعی کنید فعالیت‌های بسیار سبک روزانه خود را حفظ کنید. به عنوان مثال روزانه در یک مسافت کوتاه پیاده روی کنید یا صرفاً به منظور بهبود جریان خون در بدن دست‌ها و پاها را تکان دهید.
- ✓ با مشورت با پزشک و تا حدود یک هفته بعد از عمل جراحی از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه کنید.
- ✓ دارو را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید و از خود درمانی بپرهیزید.
- ✓ از قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ✓ فشار روحی روانی در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید و انواع روش‌های کنترل استرس و اضطراب را یاد بگیرید. در صورت لزوم با یک روانشناس در این خصوص مشورت کنید.
- ✓ در صورتی که شما دارای دستگاه ضربان ساز قلبی باشید به نکات زیر توجه کنید:
- ✓ از وارد شدن هر گونه ضربه و خراش به محلی که دستگاه در بدن شما کار گذاشته شده است پیشگیری کنید.
- ✓ از قرار گرفتن در میادین مغناطیسی و مسیر برق‌های فشار قوی، هر گونه آهن ربا و یا ابزارهایی که دارای آهن ربا هستند مثل رادیو که در بلندگوی آن آهن ربا وجود دارد خودداری کنید.
- ✓ طول عمر باتری دستگاه ضربان ساز ۶ تا ۷ سال می‌باشد.
- ✓ پس از تعویض دستگاه ضربان ساز به علت تمام شدن عمر باتری آن دوباره کلیه نکات مراقبتی که پس از اولین جایگذاری رعایت کرده‌اید را باید رعایت کنید.
- ✓ پس از جایگذاری دستگاه ضربان ساز برای بار دوم، این دستگاه ممکن است به شما شک وارد کند. و پس از آن شما به سرعت رو به بهبود خواهید رفت.
- ✓ پس از اولین شک وارد شده، برای چک کردن وضعیت دستگاه ضربان ساز خود به پزشک خود مراجعه کنید. پس از آن دیگر لازم نیست که پس از هر بار شک ایجاد شده به پزشک مراجعه کنید مگر در شرایطی که احساس ناخوشی کنید و وضعیت عمومی شما بهبود نیابد.
- ✓ هر چند وقت یک بار باید میزان برون ده یا قدرت الکتریکی دستگاه تنظیم شود. برای تنظیم آن از یک دستگاه کنترل از راه دور استفاده می‌شود.
- ✓ ممکن است شما بعد از جایگذاری دستگاه الکتروشوک یا دیفیبریلاتور تا مدتی از لحاظ روحی احساس اضطراب و ناراحتی داشته باشید، این احساس امری طبیعی است و بهتر است به جای مخفی کردن این احساس با آن روبه رو شده و جهت مقابله با آن با پزشک خود مشورت کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- | | | |
|-----------|------------|--|
| ✓ تپش قلب | ✓ درد سینه | ✓ تنگی نفس |
| ✓ گیجی | ✓ سنکوپ | ✓ در صورت مشاهده سایر علائم نگران کننده. |



❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی توصیه شده که شامل رژیم قلبی و کم نمک است را رعایت کنید. کارشناس تغذیه بیمارستان نوع رژیم شما را مشخص و غذای شما بر طبق آن به شما داده می‌شود.
- ✓ تا زمانی که پزشک اجازه نداده است از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.

❖ 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 نشست و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه تنگی نفس و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ✓ در صورتی که باید با ویلچر به دستشویی بروید در زمان نیاز منتظر بمانید تا ویلچر را نزد شما بیاورند و به آرامی زمانی که پشت ویلچر توسط همراهان یا خدمات بخش گرفته شده است بروی آن بنشینید.

❖ مراقبت

- ✓ سیم‌های مانیتورینگ قلبی را به هیچ وجه از قفسه سینه جدا نکنید. این سیم‌ها ضربان قلب شما را در مانیتوری که در بالای سر شما و ایستگاه پرستاری وجود دارد نشان می‌دهد.
- ✓ 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 سرم‌ها و رابط‌های 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، تست‌های آزمایشگاهی، تست ورزش و ... جهت تکمیل درمان در صورت نیاز انجام می‌شود.
- ✓ 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.
- ✓ اجازه دهید پزشکان درمان شما را انجام دهند.
- ✓ از خود درمانی و مصرف دارو بدون تجویز پزشک خودداری نمایید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف روزانه نمک را کاهش دهید. به میزان نمک (سدیم) موجود در مواد غذایی بسته بندی شده توجه ویژه ای داشته باشید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی پیروی کنید.
- ✓ اگر چاق هستید، وزن خود را کم کنید، اما از داروهای کاهش دهنده اشتها استفاده نکنید. این داروها ممکن است باعث بدتر شدن اختلالات ضربان قلب شوند.
- ✓ از مصرف الکل، مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و ... خودداری کنید.

❖ فعالیت

- ✓ ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و ... نقش موثری دارد. انجام ورزش به طور منظم توصیه می شود.
- ✓ از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
- ✓ به محض بهبود علائم، فعالیت های عادی خود را می توانید از سر بگیرید.
- ✓ در زمان مصرف وارفارین از انجام ورزش ها و فعالیت هایی که به خود آسیب می رساند خودداری کنید. البته بدین معنی نیست که ورزش نکنید.

❖ مراقبت

- ✓ از مصرف سیگار و دخانیات خودداری نمایید.
- ✓ به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه نمایید. دارو طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود.
- ✓ از قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ✓ اگر وارفارین مصرف می کنید توصیه های زیر را بخاطر داشته باشید:
 - اگر وارفارین یا آسپرین مصرف می کنید به پزشک، دندانپزشک و داروساز خود بگویید.
 - اگر قرص وارفارین مصرف می نمایید در فواصلی که پزشکتان آن را تعیین می نماید آزمایش خون (PT و INR) بدهید. این فواصل نباید بیشتر از یک ماه باشد.
 - قرص های وارفارین را در جای خشک و خنک نگهداری کنید ولی لزومی به نگهداری در یخچال نمی باشد. می توان آن را در دمای اتاق، دور از حرارت و گرما، رطوبت و نور مستقیم آفتاب نگهداری کرد.
 - دارو را دور از دسترس اطفال نگهداری کنید.
 - اگر نصف قرص را مصرف کردید، باقیمانده قرص را می توانید نگه دارید و در نوبت های بعدی مصرف کنید.
 - مصرف بعضی محصولات گیاهی که به عنوان دارو مصرف می شوند با وارفارین تداخل دارد؛ لذا از مصرف خودسرانه محصولات گیاهی مانند سیر، چای سبز و ... خودداری کنید.
 - در صورت فراموش کردن یک نوبت مصرف وارفارین، به محض به یاد آوردن، دوز وارفارین فراموش شده را مصرف کنید.
 - اگر نزدیک مصرف نوبت بعدی وارفارین به یاد آوردید که فراموش کرده اید، دوز وارفارین فراموش شده را مصرف نکنید و برنامه عادی مصرف وارفارین خود را به صورت منظم ادامه دهید. در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید.
 - در هنگام کار با ابزار تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشید و از دستکش محافظت، استفاده کنید. به جای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ابزارهای برقی استفاده کنید.
 - از مسواک نرم استفاده کنید. از خلال دندان استفاده نکنید.
 - در منزل از جوراب و یا کفش های راحت استفاده کنید تا بدین وسیله پای خود را محافظت کنید. به عبارتی با پای برهنه در خانه راه نروید.
 - در هنگام گرفتن ناخن مراقب باشید.
 - جوش و زگیل در روی بدن خود را دستکاری نکنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر سابقه ایجاد فیبریلاسیون دهلیزی (AF) در یکی از اعضای درجه یک خانواده دارید.
- ✓ اگر در زمان درمان دارویی مجدداً دچار افزایش ضربان قلب شدید.
- ✓ اگر در حال درمان با قرص وارفارین هستید و دچار هر گونه خونریزی یا کبودشدگی غیر طبیعی یا سایر مشکلات شدید، فوراً با پزشک خود مشورت کنید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ محدودیت نمک و مایعات طبق دستور پزشک داشته باشید.
- ✓ از مصرف مواد مثل چای و قهوه خودداری کنید.
- ✓ حجم غذای کم با دفعات زیاد استفاده کنید و بلافاصله بعد از مصرف غذا از فعالیت شدید خودداری کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در صورت داشتن استراحت مطلق، از تخت خارج نشوید.
- ✓ 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. و تعادل در فعالیت داشته باشید.

❖ مراقبت

- ✓ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابطهای وریدی خودداری کنید.
- ✓ در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست، به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در مراحل اولیه(حاد) ، استراحت در تخت به طوری که سر و قسمت بالای بدن بالاتر از سایر نقاط بدن قرار گیرد، اهمیتی در حد دارو دارد.(در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید).
- ✓ تجهیزات وصل شده به بدن خود را مانند مانیتورینگ به هیچ وجه جدا نکنید.
- ✓ در صورت تنگی نفس و یا وجود سرفه خلط دار و کف آلود، پرستار را خبر کنید.
- ✓ اکسیژن با کانولای بینی را تا زمانی که احساس راحتی در تنفس نمی کنید بردارید.
- ✓ در صورتی که هنگام خوابیدن دچار تنگی نفس می شوید پاها را در سطح پایین تر و سر و سینه را در سطح بالاتر قرار دهید.
- ✓ در صورت گیجی، تهوع و استفراغ، تشنگی شدید، دیدن هاله در اطراف اجسام به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت خشکی دهان از آب نبات و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهان خود را شستشو دهید.
- ✓ جهت کاهش استرس ، ملاقاتهای محدود داشته باشید.
- ✓ ممکن است به دلیل دریافت داروی مدر (ادرار آور) برای شما سوند ادراری گذاشته شود.
- ✓ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت ، یا زور زدن در موقع اجابت مزاج است).

❖ دارو

- ✓ دستورات دارویی توسط پزشک تجویز و در فواصل مشخص توسط پرستار اجرا می شود .
- ✓ ممکن است از داروها ضدانعقادی و مدر برای شما استفاده شود.

❖ رژیم غذایی

- ✓ معمولاً " یک رژیم غذایی کم نمک و اجتناب از مصرف مقادیر زیاد مایع توصیه می‌شود. محدودیت نمک می‌تواند احتباس مایع را کاهش دهد و محدود کردن حجم مایعات باعث کم شدن میزان احتباس آب در بدن و کم تر شدن بار کاری قلب می‌شود. به همین منظور توصیه می‌شود بیشتر از ۲-۱/۵ لیتر در روز مایعات (آب و آب میوه و شیر و سوپ و...) مصرف نکنید .
- ✓ چربی و لبنیات پرچرب را محدود نموده و از غذاهای دریایی بیشتر استفاده نمایید .
- ✓ غذا را در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف کنید.
- ✓ از میوه جات و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید زیرا این مواد غذایی میزان سدیم کمی دارند و از یبوست جلوگیری می‌نماید.
- ✓ غذاهایی را انتخاب کنید که میزان نمک کمی دارند ، مانند انواع گوشت سفید تازه مانند مرغ و ماهی، انواع حبوبات ، تخم مرغ ، ماست ، شیر ، برنج و ماکارونی
- ✓ از چاشنی ها و ادویه های مناسب استفاده کنید. از مصرف چاشنی ها و عصاره هایی که دارای نمک می‌باشند خودداری کنید. استفاده از آب لیموی تازه، فلفل سبز، سیر و پیاز ، سبزیجات معطری چون ریحان و مرزه در ایجاد طعم موثر خواهد بود .
- ✓ در صورت داشتن بیماریهایی مانند دیابت، بیماری عروق کرونر و فشار خون بالا، توصیه می‌شود با راهنمایی متخصصین تغذیه، رژیم غذایی صحیح و مناسب وضعیت بدنی خود را دریافت کرده و رعایت نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ زمانی که بیماری تحت کنترل در آمده از استراحت طولانی مدت در بستر اجتناب نموده و فعالیت فیزیکی ۴۰ تا ۴۵ دقیقه در روز داشته باشید .
- ✓ برنامه ورزش باید شامل ۱۵-۱۰ دقیقه فعالیت جهت گرم کردن باشد که پس از آن حدود ۳۰ دقیقه ورزش با شدت بیشتر تجویز می‌شود.
- ✓ از فعالیت بدنی غیر ضروری (مثل بالا رفتن از راه پله) تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیامده، خودداری کنید.
- ✓ از انجام فعالیت‌های فیزیکی بیرون از منزل در محیط های خیلی گرم ، خیلی سرد یا هوای مرطوب اجتناب کنید.
- ✓ مطمئن شوید قادر هستید حین فعالیت فیزیکی صحبت کنید . اگر نتوانستید این کار را انجام دهید شدت فعالیت خود را کاهش دهید.
- ✓ اگر حین فعالیت تنگی نفس ، درد یا سر گیجه رخ داد فعالیت فیزیکی خود را کم کنید.
- ✓ فعالیت‌های خود را با حرکات ملایم ختم کنید و یک دوره آرامش داشته باشید و از انجام فعالیت‌های سنگین و کار زیاد اجتناب نمایید.

❖ مراقبت

- ✓ در طی دوره های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ورم بالا ببرید و در طی روز از جوراب های مخصوص استفاده نمایید.
- ✓ در مرحله حاد در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.
- ✓ در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد قرار نگیرد.
- ✓ کنترل علائم و وزن روزانه، محدودیت دریافت نمک، عدم دریافت مایع اضاف ، پیشگیری از عفونت با ایمن سازی نسبت به آنفولانزا و پنوموکوک، عدم مصرف الکل و دخانیات (سیگار، تنباکو) و مشارکت در ورزش منظم، همه در پیشگیری از بدتر شدن نارسایی قلبی کمک کننده اند .

❖ دارو

- ✓ داروهای ادرار آور (دیورتیک ها) برای کاهش تجمع مایع در بدن و تورم اندامها و داروهای دیژیتال برای تقویت و تنظیم ضربان قلب تجویز می‌شود.
- ✓ داروهای ضد نامنظمی ضربان قلب برای منظم کردن ضربان قلب تجویز می‌شود.
- ✓ داروهای گشاد عروق برای کاهش فشار خون، حتی اگر فشار خون طبیعی باشد.
- ✓ دوره درمان را کامل و جهت تجویز مجدد دارو به پزشک مراجعه تا با وضعیت کنونی شما دوز دارو را تغییر دهد و از مصرف خودسرانه مسکن خودداری کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ علائم : تب، دردهای عضلانی، سردرد و سرگیجه، در صورت بدتر شدن علائم، بخصوص تند یا نامنظم شدن ضربان قلب یا بروز خس خس سینه در شب، سرفه همراه با زیاد شدن خلط یا خونی (صورتی) شدن آن، افزایش وزن به میزان حدود ۲-۱/۵ کیلوگرم در عرض ۲-۱ روز و تنگی نفس، خستگی، بی قراری، به اورژانس مراجعه نمایید.

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید. بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل لازم است تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، 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 بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ 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 .
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی یا بی حسی موضعی انجام شود.
- ✓ اگر در هفته قبل از عمل جراحی نیاز به مسکن خفیف داشتید، به جای استفاده از آسپرین، ایبوپروفن و یا ناپروکسن از استامینوفن استفاده کنید. از داروهای حاوی آسپرین مثل داروهای سرماخوردگی بدون نسخه اجتناب کنید. این کار از خونریزی اضافی شما در طول عمل جلوگیری می کند.
- ✓ اگر به دلیل یک مشکل پزشکی روزانه آسپرین مصرف می کنید، از پزشک خود درباره لزوم قطع مصرف آن قبل از عمل جراحی سوال کنید.
- ✓ از مصرف سیگار و دخانیات در چند ماه قبل و بعد از عمل جراحی اجتناب کنید.
- ✓ برای مراقبت و بهبودی خود بعد از عمل برنامه ریزی کنید. فردی را بیابید که بعد از عمل جراحی از شما مراقبت کند.

❖ تغذیه

- ✓ بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات شروع کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در صورت اجازه پزشک می توانید از تخت خود خارج شوید

❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ پاها بالاتر از سطح بدن قرار داده شود تا از تورم آن جلوگیری شود.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.

❖ رژیم غذایی

- ✓ برای حجیم کردن مدفوع و پیشگیری از یبوست که عامل اصلی ایجاد واریس است از غلات، نان سیوس دار و ... استفاده کنید.
- ✓ همراه با افزایش دریافت فیبر در رژیم غذایی، حداقل به میزان ۶ لیوان در روز آب مصرف نمایید.
- ✓ سبزیجات دارای برگ سبز و انواع کلم به ویژه در طول دوران بارداری اهمیت دارد.
- ✓ مرکبات به ویژه پرتقال و گریپ فروت همچنین شاتوت، توت فرنگی، فلفل دلمه و انواع سبزیجات دارای برگ سبز تامین کننده ویتامین ث هستند.
- ✓ فقدان ویتامین ث در رژیم غذایی منجر به پارگی وریدهای کوچک و بدتر شدن واریس وریدها می شود.
- ✓ مغزها دانه ها و ماهی های روغنی حاوی اسیدهای چرب ضروری موجب استحکام دیواره وریدها می شود.
- ✓ از مصرف کره، روغن ها، کیک، شیرینی، شکلات و بیسکویت خودداری کنید.
- ✓ همراه با غذاهایی که به طور تجربی سبب بروز یبوست می شود از غذاهای ملین مانند آلو، انجیر و زرشک استفاده شود.
- ✓ یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید

❖ مراقبت

- ✓ زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید و سعی کنید از افراد دیگری برای انجام وظایف روزانه خود کمک بگیرید.
- ✓ از پزشک خود درباره داروهای مورد نیاز برای تسکین دردتان و چگونگی مراقبت از خود در طی دوران بهبودی، سوال کنید.
- ✓ پاهای مبتلا را بالاتر از سطح قلب قرار دهید تا متورم نشود.

❖ دارو

- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید .
- ✓ مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- در صورت مشاهده علائم زیر فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:
- ✓ تب بیشتر از ۳۷/۸ درجه سانتی گراد
 - ✓ درد زیادی
 - ✓ ترشحات زخم یا خونریزی
 - ✓ کوتاه شدن نفس ها