

آموزش هنگام بستری

شبکه بهداشت و درمان
اردستان، بیمارستان شهید
دکتر بهشتی



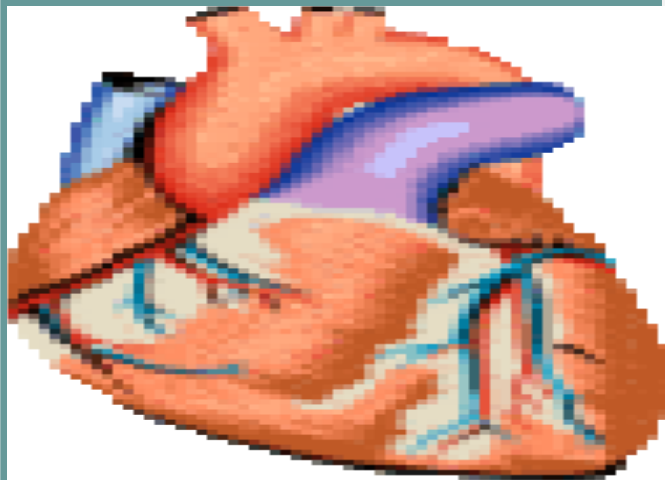
تلفن بیمارستان: ۵۴۲۴۴۱۱۲

واحد آموزش ب همگانی و سلامت بیمار - کد

PE.CCU.8

بازنگری: دی ۹۷

بازتوانی قلب



دوري از استرس

- ♦ نکاتی جهت مقابله با استرس:
- ♦ این مسئله را بپذیرید که مسائلی وجود دارند که از کنترل ما خارج هستند.
- ♦ مسائل استرس زا را کاهش دهید.
- ♦ بجای اینکه خشمگین شوید عقاید و باور های خود را بیان کنید.
- ♦ مرتباً ورزش کنید.
- ♦ تغذیه درستی داشته باشید.
- ♦ خواب و استراحت به حد کافی داشته باشید.
- ♦ یادگیری که چگونه آرام باشید.

مصرف منظم و روزانه داروها

- ♦ داروها را طبق دستور پزشك مصرف کنید و مصرف هیچ دارویی را بدون مشورت پزشك قطع نکنید. همیشه قرص های زیر زبانی را همراه داشته باشید، در صورت بروز درد سینه، ابتدا در حالت نیمه نشسته يك قرص زیر زبان خود قرار دهید و در صورت عدم تسکین درد به فاصله ۳-۵ دقیقه تا سه بار يك قرص استفاده کنید اگر پس از سه بار مصرف قرص درد سینه باقی بود، به ۱۱۵ اطلاع دهید.

منابع:

۱. مراقبت های پرستاری ویژ در CCU و ICU و دیالیز - نوشته محمد رضا عسگری و محسن سلیمانی
۲. پرستاری داخلی و جراحی بیماری های قلب، عروق و خون - ترجمه پوران سامی و نینا محسنی

- ♦ بهتر است بیماران از مواد غذایی زیربذلیل داشتن سدیم بالا استفاده نمایند: اسفناج، کنگر، گوشت قرمز، ماهی کنسرو شده، سوسیس، کالباس، خیارشور، چیپس، دوغ، پنیر با نمک - آجیل - نان بانمک.

آب و هوا

- ♦ اجتناب از تماس با گرما و سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد.
- ♦ در روزهای خیلی سرد یا خیلی گرم در منزل قدم بزنید و در هوای سرددهان و بینی خود را با شال کردن بپوشانید.

فعالیت های ورزشی

- ♦ تمرین های ورزشی مناسب برای شما زیر نظر پزشکستان بایستی انجام شود.

توصیه هایی برای فعالیت های ورزشی

- ♦ ابتدا با نرمش های کششی بدنتان را گرم کنید.
- ♦ بتدریج فعالیتتان را کاهش دهید و نرمش های کششی را مجدداً با میزان و فشار کمتری انجام دهید تا بدنتان به آرامی سرد گردد.
- ♦ نباید ناگهان ورزش را قطع کنید یا بنشینید، زیرا باعث ایست خون در عضلات و دردهای عضلانی می گردد.
- ♦ بعد از هر فعالیت حداقل ۲۰ دقیقه استراحت کنید.
- ♦ در حین فعالیت مقدار زیادی مایعات ننوشید.
- ♦ حداقل تا ۲ ساعت بعد از غذا ورزش نکنید.
- ♦ کفش و لباس مناسب با شرایط هوایی بپوشید.
- ♦ صبح زود که انرژی شما بیشتر است ورزش کنید.
- ♦ اگر احساس ناخوشی می کنید یا تب دارید ورزش نکنید.
- ♦ از پله بالا رفتن را ورزش ندانید و از انجام بی دلیل آن اجتناب ورزید.
- ♦ از فعالیت هایی که موجب سفتی عضلات می شود مانند: وزنه برداری، بلند کردن اجسام سنگین و هر فعالیتی که به مصرف ناگهانی انرژی نیاز دارد بپوشید.
- ♦ در سینه، تنگی نفس و خستگی شود، خودداری کنید.

بازتوانی قلب

بازتوانی قلبی یک دوره درمان سرپایی است که در مراکز مخصوص به این کار تحت نظارت پزشک انجام میشود.

کلیه بیماران ذیل نیاز به باز توانی دارند:

- ◇ **بیمارانی که سکته قلبی کرده اند و از یک هفته تا یک ماه پس از سکته قلبی**
- ◇ **بیمارانی که تحت بالون یا استنت در رگ های قلبی قرار گرفته اند و از دو هفته بعد از بالون**
- ◇ **بیمارانی که عمل جراحی قلب باز، جهت پیوند عروق یا ترمیم دریچه انجام داده اند و از دو ماه بعد از عمل**
- ◇ **بیمارانی که پیوند قلب انجام داده اند از ۲ تا ۳ ماه بعد از عمل جراحی**

درفرآیند بازتوانی پس از سکته قلبی، شخص به وضعیت فیزیولوژیک، روانی، شغلی و تفریحی مطلوب باز می گردد و این وضعیت را حفظ می کند. این فرآیند بلافاصله پس از بستری شدن شروع می شود ولی برنامه بازتوانی معمولاً دراز مدت میباشد. در این فرآیند رعایت موارد زیر قبل از شروع بازتوانی باید مورد توجه قرار گیرد:

نظافت فردی

- ◇ نظافت بدن بیمار نه تنها برای بهداشت بلکه جهت تقویت روحیه وی نیز مفید است.
- ◇ بیمار مبتلا به انفارکتوس میو کارد بایستی از دوش آب سرد خودداری کند.
- ◇ بیمارانی که تحت معالجه داروهای ضد انعقاد خون (مانند هپارین) هستند باید از ریش تراش برقی استفاده کنند زیرا در صورت ایجاد خراش ممکن است بندنیامدن خون موجب ناراحتی او گردد و نیز شستشوی دندانها بهتر است با مسواک نرم صورت گیرد.

فعالیت حرفه ای

- ◇ بطور تقریبی دو سوم افرادی که دچار سکته قلبی میشوند مجدداً سرکار خود برمیگردند. بهترین زمان بازگشت به سر کار هفته ۹-۸ می باشد.
- ◇ بعضی مشاغل طوری است که اگر در محل کار دومین حمله قلبی حادث شود امکان مرگ بیمار نه به دلیل سکته قلبی بلکه به دلیل ماهیت کار وی بیشتر میشود. این مشاغل شامل رانندگی انواع ماشینها، بنائی، برقکاری، خلبانی و کار با وسایل نوک تیز و برنده و ... میباشد.
- ◇ اگر شغل بیمار طوری است که کار عضلانی انجام نمی دهد می تواند یک شیفت کامل کار کند.
- ◇ کارگرانی که به کارهای بدنی سنگین اشتغال دارند باید کار نیمه وقت یا نشسته انجام دهند.

روابط جنسی

- ◇ فعالیت جنسی از هفته ۵ تا ۸ پس از سکته قلبی امکان پذیر است. رعایت موارد زیر به پیشگیری از درد قفسه سینه کمک میکند:
- ◇ داشتن استراحت قبل از فعالیت جنسی.
- ◇ پرهیز از نوشیدن الکل.
- ◇ خوردن غذا ۳ یا ۴ ساعت قبل.
- ◇ هرگاه درد و فشار قفسه سینه و تنگی نفس روی داد بلافاصله فعالیت متوقف شود.
- ◇ خوردن نیتروگلیسرین و ایزوسور باید دی نیتزیت طبق دستور پزشک قبل از فعالیت به کنترل و پیشگیری از درد کمک کننده است.

- ◇ عده ای از مبتلایان به ناتوانی جنسی به منظور رفع مشکل خود از دارو استفاده مینمایند این داروهای میتواند با داروهای قلبی تداخل ایجاد کند لذا:

◇ **استفاده از این داروها در افراد مسن، خصوصاً کسانی که از داروهای خاصی مثل نیترات ها (نیتروگلسرین) استفاده می کنند، باید با نظر مستقیم پزشک مربوطه و تجویز او صورت گیرد، در غیر این صورت می تواند مخاطره آمیز باشد.**

رژیم غذایی

- ◇ افراط در خوردن برای بیمار قلبی در هر حالتی مضر است.
- ◇ از مصرف غذاهای چرب و پر نمک تا حد امکان باید خودداری گردد.
- ◇ آشامیدنیهای کافئین دار مانند چای و قهوه و نوشابه های حاوی کولا به دلیل افزایش ضربان قلب کمتر مصرف شود.
- ◇ مصرف مواد مخدر و محرک، برای بیماران قلبی جز در مواردی که به تشخیص پزشک به عنوان درمان مورد استفاده قرار میگیرد، به هیچ عنوان توصیه نمیشود.
- ◇ بیماران باید وزن خود را به صورت تدریجی کم کنند.
- ◇ کلسترول و چربیهای اشباع شده باید بکلی از لیست غذایی بیمار حذف شوند همچنین مصرف غذاهای سرخ شده نیز باید محدود شود.
- ◇ گوشت قرمز (بعلت LDL بالا) کمتر مورد استفاده قرار گیرد و در عوض از گوشتهای سفید (گوشت طیور و ماهی) مصرف نماید.