

کد سند: EM-NM-01 تاریخ تدوین: تیر ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: مهر ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزشی بیماران بخش داخلی
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

برنامه مدون آموزشی بیماران بخش داخلی

تشخیص بیماری: آمبولی ریه

لیست کدهای ضروری: A1, A2, A3, A4, A5, A6, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B8, B12, B13, B14, B15, C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7

توضیحات	کدهای آموزشی	شیفت	روز
معرفی بخش ، نام پرستار، مچ بند شناسایی، زنگ احضار پرستار و ... معرفی تیم پزشکی منشور حقوق بیمار نحوه رسیدگی به شکایات	A1-A6		آموزش های بدو ورود
نوع بیماری و نحوه درمان: آمبولی ریه به مفهوم انسداد عروق خونی ریه توسط لخته خون، چربی و هوا که از طریق خون به ریه می رود و باعث کاهش خونرسانی ریوی و در نتیجه کاهش اکسیژن رسانی به ریه ها می شود. آمبولی ریه یک بیماری جدی است که می تواند باعث آسیب دائمی به ریه ها ، سطوح پایین اکسیژن در خون شما، آسیب به سایر اندام های بدن در اثر عدم دریافت اکسیژن کافی شود و می تواند تهدید کننده زندگی باشد، به خصوص اگر لخته بزرگ باشد، یا اگر لخته های زیادی وجود داشته باشد . علت آمبولی ریه معمولا وجود لخته خون در اندام های تحتانی است که شل می شود و از طریق جریان خون به ریه ها می رود.	B1	M	آموزش های روز اول
درمان : -استفاده از اکسیژن با ماسک یا کانولای بینی. -داروهای حل کننده لخته که برای جلوگیری از تشکیل لخته های بیش تر تجویز می شوند ، برخی از افراد برای جلوگیری از لخته شدن خون در آینده نیاز به مصرف طولانی مدت دارو خواهند داشت. ممکن است داروهای ضد لخته را به صورت تزریق زیر جلدی، قرص، یا تزریق داخل وریدی (رگ تعبیه شده در بدن) دریافت نمایند. این داروها می توانند باعث خونریزی شوند به خصوص اگر داروهای دیگری مصرف می کنید که خون شما را نیز رقیق می کنند مانند : آسپرین آنتی کوآگولان ها: هپارین، وارفارین، استرپتوکیناز، اروکیناز که جهت تسریع در حل شدن لخته خون استفاده می شود. در هر شیفت نحوه مصرف، علت مصرف توضیح داده می شود و اینکه در صورت وجود خون در خلط ، ادرار و مدفوع (قیری شدن مدفوع) اطلاع داده شود . مصرف وارفارین در دوران بارداری به دلیل تاثیر آن بر جنین ممنوع می باشد. حذف لخته به کمک کاتتر: از یک لوله انعطاف پذیر برای رسیدن به لخته خون در ریه ها استفاده می شود. معمولا در این روش ابزاری را برای شکستن لخته یا انتقال دارو از طریق لوله در لوله قرار می دهند و در این روش شما را بیهوش می کنند. فیلتر ورید اجوف: ممکن است در برخی از افرادی که نمی توانند داروهای رقیق کننده خون مصرف کنند استفاده شود. در این روش پزشک فیلتری را داخل سیاهرگ بزرگی به نام ورید اجوف قرار می دهد این فیلتر لخته های خون را قبل از حرکت به ریه ها می گیرد که از آمبولی ریه جلوگیری می کند اما این فیلتر مانع از تشکیل لخته های خون جدید نمی شود.	B1	A	

مسئول بخش:

رئیس بخش:

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

کد سند: EM-NM-01 تاریخ تدوین: تیر ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: مهر ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزشی بیماران بخش داخلی
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

آموزشهای روز اول	B5	N	تغذیه ورزشی درمانی : از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، کره، سرشیر و نارگیل که حاوی اسیدچرب اشباع شده است خودداری گردد. به منظور بهبودی و یکپارچگی پوست و حفظ تون عضلات و عروق ، مواد غذایی سرشار از پروتئین های گیاهی (عدس ، سویا ، حبوبات ، مغزها (گردو و بادام) استفاده کنید. در صورت عدم محدودیت مایعات روزانه 3-2 لیتر آب مصرف کنید. از مصرف غذاهای چرب و سرشار از ویتامین K مثل : کلم ، کاهو ، اسفناج ، ماهی ، جگر خودداری شود زیرا وارفارین با بسیاری از غذاها تداخل دارد.
	B4	M	میزان فعالیت: تا زمانی که پزشک معالج شما اجازه نداده از تخت خارج نشوید بهتر است جهت اکسیژن رسانی بهتر در حالت نیمه نشسته قرار بگیرید. از پوشیدن لباس های تنگ خودداری شود. اندام ها هر دو ساعت یکبار حرکت داده شود. از انجام ورزش های شدید خودداری کنید.
	B6	A	ایمنی و احتیاطات: در چند روز اول بستری بیمار CBR است و به هیچ وجه تا اجازه پزشک مربوطه نباید از تخت خارج گردد. نرده های تخت جهت پیشگیری از سقوط به صورت دوطرفه و مستمر بالا باشد. نحوه بالا و پایین آوردن نرده های تخت را آموزش دهید. نحوه استفاده از زنگ احضار پرستار و تاکید به بیمار که در زمان خواب و بیداری زنگ در دسترس باشد تا به راحتی بتواند پرسنل پرستاری را از مشکلات خود آگاه سازد . هنگام خروج از تخت از پایه کنار تخت استفاده کند و از فیکس بودن چرخهای تخت مطمئن باشد. توصیه به بیمار که در صورت گیجی و خواب آلودگی بدون اطلاع از تخت خارج نشود. در صورت خروج از تخت ابتدا پاهای خود را از تخت آویزان کنید و در صورت عدم احساس ضعف و سرگیجه ابتدا با تکیه بر تخت در اطراف تخت راه بروید. اگر احساس ضعف و سرگیجه نداشته باشید میتوانید از تخت خود دور شوید. در صورت داشتن ماسک اکسیژن، بدون اجازه از پرستار آن را بردارید. هنگام استفاده از اکسیژن سیگار نکشید و آتش روشن نکنید. برای پیشگیری از سقوط در سرویس بهداشتی از نرده های محافظ استفاده کنید.
آموزشهای روز دوم	B13	N	مسائل بهداشت فردی: آموزش شستشوی دست انجام شود. برای هندواش 40 تا 60 ثانیه و برای هندراب (ضد عفوری با مواد آنتی سپتیک) 20 تا 30 ثانیه زمان لازم است. برای شستشوی دست ها، استفاده از آب داغ توصیه نمی شود، زیرا در حذف میکروارگانیسم ها آب گرم از آب سرد موثر تر است، در ضمن می تواند باعث تحریک پوست شود. از مسواک نرم و ریش تراش برقی استفاده کنید چون به علت مصرف داروهای حل کننده لخته احتمال خونریزی وجود دارد.

کد سند: EM-NM-01 تاریخ تدوین: تیر ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: مهر ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزشی بیماران بخش داخلی
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

آموزش های روز سوم	M	B12	<p>مراقبت از زخم: در بیمارانی که سن بالا دارند، یا بدحال هستند. حتما جهت جلوگیری از ایجاد زخم بستر در قسمت های تحت فشار (شانه ها) مهره های کمر، قوزک ها، آرنج و کمر (حتما هر دو ساعت بیمار به صورت چرخشی به قسمت های (پشت، راست، پشت، چپ) چرخانده شود. از تشک مواج استفاده شود. ملافه زیر بیمار تمیز و بدون چروک و خشک باشد. نواحی قرمز ماساژ داده شود.</p> <p>خواب و استراحت: الکل، قهوه، انواع نوشابه های گازدار غیرالکلی و حتی شکلات دارای کافئین می باشند. کافئین، یکی از مواد محرک قوی است که می تواند شما را بیدار نگه دارد. لذا قبل از خواب مصرف نکنید. قبل از خواب پیاده روی کنید. تکنیک های آرامشی را یاد بگیرید و تمرین کنید (تنفس آرام و عمیق، موسیقی).</p>
	A	B15	<p>الگوی دفع: برای پیشگیری از یبوست: 1- اگر در در رژیم غذایی از لبنیات استفاده می کنید حتما از میوه جات، سبزیجات، حبوبات و غلات هم استفاده کنید. در صورت تحمل رژیم غذایی پرفیبر گرم در استفاده کنید، مقدار فیبر مواد غذایی بر روی بسته بندی آن مشخص شده است. 2- بر اساس دستور پزشک اگر محدودیت نداشته باشد تحرک کافی داشته باشید و مایعات به حد کافی دریافت کنید (برای خانمها روزانه حداقل 2/7 لیتر و برای آقایان حداقل 3/7 لیتر توصیه شده است. از این میزان 20 درصد از طریق مواد غذایی و مابقی از طریق نوشیدنی ها تامین می شود. 3- در صورت استراحت مطلق جهت دفع بهتر حتماً برای بیمار خلوت فراهم آورید. 4- هنگام یبوست از زور زدن هنگام دفع (مانور والسالوا) خودداری کنید. 5- در صورت تجویز پزشک از ملین استفاده کنید. 6- به جای کره از روغن زیتون (حتی به مقدار کم) استفاده کنید. 7- از مصرف چای زیاد، قهوه و الکل خودداری شود.</p>
	N	B2	<p>داروهای مورد مصرف: این دسته از داروها (داروهای ذکر شده در قسمت B1) برای جلوگیری از تشکیل لخته خون یا کنترل آن استفاده می شود و می توانند عوارضی مانند طولانی تر شدن مدت زمان خونریزی در صورت ایجاد جراحات در بدن، ناراحتی معده، خون دماغ شدن، عادات ماهیانه بیشتر و ... گردد. در صورت بروز کبودی های وسیع در بدن، استفراغ خونی، خلط خونی یا خون در مدفوع و سر درد اطلاع دهید. هرگز به صورت خودسرانه به ویژه ماه های اول بعد از آنژیوپلاستی دارو را قطع نکنید.</p>
		B3	<p>تداخل غذا و دارو: مواد غذایی سرشار از ویتامین K شامل سبزیجات پخته مانند اسفناج، سبزی قرمه سبزی یا کرفس به میزان نصف فنجان و یک فنجان جعفری خام و کاهو موجب کاهش اثر داروی وارفارین می شود. برخی مواد غذایی مانند جگر، سویا، خیار، روغن نباتی آفتابگردان، فراورده های پرو بیوتیک موجب کاهش اثر داروی وارفارین می شود. مواد غذایی مانند زنجبیل، سیر، گریپ فورت، انبه، زردچوبه و پیاز موجب افزایش اثر داروی وارفارین می شود.</p>

کد سند: EM-NM-01 تاریخ تدوین: تیر ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: مهر ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزشی بیماران بخش داخلی
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

آموزش های حین ترخیص	C1	زمان مراجعه به پزشک: زمان مراجعه سه روز بعد خواهد بود.
	C2	<p>داروهای پس از ترخیص: داروهای ضد انعقاد بایستی به موقع و مرتب مصرف شوند. داروها نباید خودسرانه قطع یا تغییر داده شود. هر گونه تغییر در برنامه دارویی نیاز به مشورت با پزشک دارد.</p> <p>علت مصرف داروهای مصرفی خود را به درستی یاد بگیرید از جمله: هپارین: برای پیشگیری از لخته و حل کننده لخته می باشد. افزایش مدت خونریزی یا کبودی غیر عادی را گزارش کنید. نحوه تزریق در منزل را یاد بگیرید. می توانید در قسمت پشت بازوها، دور ناف تزریق کنید. وارفارین: هر روز در ساعات مقرر شده مصرف شود. سطوح خونی باید به صورت مرتب و طبق دستور پزشک اندازه گیری شود (PT/INR) قبل از انجام جراحی و دندان پزشکی حتما اطلاع داده شود.</p>
	C3	<p>برنامه خود مراقبتی و تکنیک های باز توانی در منزل: ادامه مصرف داروهای رقیق کننده خون هم چنین مهم است که معاینات منظم را طبق نظر پزشک معالج انجام دهید تا مطمئن شوید که مقدار داروی مصرف شده برای جلوگیری از لخته شدن خون مناسب می باشد</p> <p>تغییرات سبک زندگی مانند: تغذیه سالم، ورزش و ترک سیگار</p> <p>گاهی اوقات جوراب های فشاری برای جلوگیری از تشکیل لخته در پاها و تسکین درد و تورم توصیه می شود که ممکن است به مدت 2 سال یا بیش تر پوشیده شوند. جوراب ها را بهتر است بعد از 1 ساعت پوشیدن به مدت 15 دقیقه خارج نمایید و مجدد بپوشید. حرکت دادن پاها هنگام نشستن طولانی مدت مانند مسافرت.</p>
	C4	تغذیه پس از ترخیص: به قسمت آموزش رژیم غذایی مراجعه کنید
	C5	<p>فعالیت های بعد از ترخیص: پس از جراحی یا استراحت مطلق در تخت در اسرع وقت حرکت را شروع کنید. به عنوان مثال در حالی که نشسته اید پاهای خود را ورزش دهید. لباس های گشاد بپوشید.</p> <p>زمانی که برای مدت طولانی نشسته اید مانند زمانی که بیش از 4 ساعت در سفر هستید هر 1 تا 2 ساعت یکبار برخیزید و راه بروید.</p> <p>شما می توانید با حفظ وزن مناسب، اجتناب از بی تحرکی و پیروی از توصیه های پزشک بر اساس عوامل خطر فردی، خطر ابتلا به بیماری را کاهش می دهد.</p> <p>علائم و نشانه های توضیح داده شده را خوب بشناسید و در صورت مواجه شدن با علائم سریعاً به پزشک مراجعه نمایید. از انجام ورزش های سنگین، پیاده روی طولانی مدت خودداری گردد.</p>
	C6	<p>نشانه های خطر پس از ترخیص: مهم ترین عارضه جانبی داروهای مصرفی خونریزی است که بیمار به محض مشاهده علائمی مانند کبودی غیر معمول پوست، خونریزی غیر عادی، سردرد و سرگیجه، خلط خونی، مدفوع قیری و خونی و مشابه آن بایستی هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کند.</p>
	C7	<p>چگونگی دست یابی به مراقبت های اورژانس: در صورت بروز هرگونه مشکل با 115 تماس بگیرید یا به مطب پزشک یا درمانگاه یا نزدیکترین اورژانس مراجعه کند.</p>
<p>توجه: 1- آموزش به بیمار توسط پرستار مراقبت کننده از بیمار انجام میشود. 2- در صورت عدم امکان آموزش در هر کدام از شیفت ها ضمن درج در برگ آموزش به بیمار، آموزش محتوای آموزشی در شیفت بعد انجام شود.</p>		

رفرنس: مدلاین پلاس، بروئر سودارث، مبانی پرستاری کوزیر ارب 2021