

کد سند: EM-NM-02 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: مهر ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار بخش قلب
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

برنامه مدون آموزش به بیمار بخش قلب			
تشخیص بیماری: آنژین صدری			
لیست کدهای ضروری: C7A1,A2,A3,A4,A5,A6,B1,B2,B3,B4,B5,B6,B7,B8,B13,B14,B15,C1,C2,C3,C4,C5,C6			
روز	شیفت	کدهای آموزشی	توضیحات
آموزش های بدو ورود		A1-A6	<p>معرفی بخش ، نام پرستار، مچ بند شناسایی، زنگ احضار پرستار و ...</p> <p>معرفی تیم پزشکی</p> <p>منشور حقوق بیمار</p> <p>نحوه رسیدگی به شکایات</p>
آموزش های روز اول	M	B1	<p>نوع بیماری و درمان:</p> <p>به علت احتمال گرفتگی یا تنگی برخی عروق قلب خونرسانی به بافت قلب کاهش یافته است و درد در ناحیه سینه ایجاد می شود.</p> <p>درمان شامل: استراحت، رعایت رژیم غذایی، رعایت رژیم دارویی و در صورت نیاز انجام تست های تشخیصی و درمانی از جمله نوار قلب، تست ورزش، سی تی آنژیوگرافی، آنژیوگرافی ، آنژیوپلاستی و اکو کاردیوگرافی می باشد.</p>
	A	B6	<p>ایمنی و احتیاطات :</p> <p>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.</p> <p>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 .</p> <p>هنگام خروج از تخت از پایه کنار تخت استفاده کند و از فیکس بودن چرخهای تخت مطمئن باشد.</p> <p>توصیه به بیمار که در صورت گیجی و خواب آلودگی بدون اطلاع از تخت خارج نشود.</p> <p>در صورت داشتن ماسک اکسیژن، بدون اجازه از پرستار آن را بردار و هم چنین پالس اکسی متری را از خود جدا نسازد. هنگام استفاده از اکسیژن سیگار نکشید و آتش روشن نکنید.</p> <p>برای پیشگیری از سقوط در سرویس بهداشتی از نرده های محافظ استفاده کنید. در صورت بروز مشکل در سرویس های بهداشتی از زنگ احضار استفاده نماید.</p>
	N	B4	<p>میزان فعالیت: به بیمار توصیه کنید تا زمانی که در بیمارستان بستری است باید طبق نظر پزشک استراحت مطلق در تخت باشد. در صورت خروج از تخت ابتدا پاهای خود را از تخت آویزان کنید و در صورت عدم احساس سرگیجه و تپش قلب ابتدا روی پاهای خود بایستید و اطراف تخت و با تکیه بر تخت راه بروید . اگر احساس ضعف و سرگیجه نداشته باشید میتوانید از تخت خود دور شوید.</p>

مسئول بخش:

رئیس بخش:

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

کد سند: EM-NM-02 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: مهر ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار بخش قلب
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

آموزشهای روز دوم	تغذیه و رژیم درمانی: رژیم غذایی شامل مواد غذایی کم نمک (نصف قاشق چای خوری نمک در طول روز) و کم چربی، پرهیز از سرخ کردنی تهیه لیستی از مواد غذایی غیر مجاز از قبیل (نمک طعام، سس های حاوی چربی و نمک، خیارشور، پنیر، سوسیس و کالباس). روزانه 5-6 وعده غذایی با حجم کم مصرف نماید. توصیه می شود جهت خوش طعم نمودن غذا از آبلیمو و مرکبات استفاده شود.	B5	M
	رژیم دارویی بیمار: از قطع یا تغییر مقدار خود سرانه داروها خودداری نمایید. رژیم دارویی شما می تواند ترکیبی از این دسته های دارویی باشد: داروهای ضد پلاکت (مانند آسپرین و پلاویکس و...): این دسته از داروها برای جلوگیری از تشکیل لخته خون یا کنترل آن استفاده می شود. این داروها می توانند عوارضی مانند طولانی تر شدن مدت خونریزی در صورت ایجاد جراحی در بدن، ناراحتی معده، خون دماغ شدن، عادات ماهیانه بیشتر و .. گردد. در صورت بروز مواردی مانند کبودی های وسیع در بدن، استفراغ خونی، خلط خونی یا خون در مدفوع اطلاع دهید. هرگز به صورت خودسرانه به ویژه ماه های اول بعد از آنژیوپلاستی دارو را قطع نکنید. داروهای ضد فشار خون (مانند کاپتوپریل، لوزارتان، والسارتان و...): این دسته از داروها برای کنترل فشار خون شما می باشد. ترجیحا این دسته از داروها را باید با معده خالی و یک ساعت قبل از غذا مصرف نمایید. به دلیل احتمال افت فشار خون بعد از مصرف این داروها کنترل دوره ای فشار خون در زمان مصرف این داروها توصیه می شود. این دسته دارویی می تواند عوارضی مانند سرخه خشک، سرگیجه، سبکی سر، اسهال و ... ایجاد نماید. داروهای بتا بلوکر (مانند متورال و آتنولول و کارودیلول، پروپرانول و...): این داروها برای کنترل ضربان قلب و فشار خون شما تجویز شده است و می تواند عوارضی مانند مشکلات خواب یا خواب آلودگی، سرگیجه، اختلال در تنفس یا کاهش ضربان قلب ایجاد کند. در صورت مصرف این داروها حتی الامکان روزانه نبض خود را کنترل کنید. برخی از داروهای این دسته می توانند علائم افت قند خون را مخفی نماید بنابراین در صورت ابتلا به دیابت، قند خون خود را به دقت کنترل نمایید. تا تثبیت فشار خون روزانه یک بار فشار خون خود را در مرکز بهداشت یا مراکز درمانی کنترل نمایید.	B2	A
	داروهای ادرار آور یا دیورتیک (مانند فورزماید، هیدروکلروتیازید، آلداکتون و...): از جمله عوارض این داروها می توان به تکرر ادرار، اختلال در برخی الکترولیت های بدن مانند پتاسیم، کرامپ عضلانی و کم آبی و .. اشاره کرد. ترجیحا این داروها را در طول روز مصرف کرده و از مصرف آنها در شب خودداری کنید. در صورت امکان هنگام مصرف این داروها حجم ادرار و فشار خون و کار کلیه را به صورت دوره ای کنترل کنید. نیترات ها مانند (نیتروگانتین و قرص زیر زبانی و...): این دسته دارویی با گشاد کردن عروق خونی به ویژه عروق خون رسان به خود عضله قلب می تواند در درمان درد قفسه سینه یا پیشگیری از آن کمک نماید. این داروها می تواند با گشاد کردن عروق خونی مغز باعث ایجاد سردرد خفیف در فرد شود در این صورت می توانید از یک قرص مسکن مانند استامینوفن استفاده نمایید ولی در صورت ادامه دار بودن حتما با پزشک خود مشورت نمایید. این دارو می تواند باعث ایجاد سرگیجه در هنگام تغییر وضعیت فرد گردد بنابراین در صورت استفاده از این دسته دارویی قبل از برخاستن از بستر یا هرگونه جا به جایی ناگهانی ابتدا کمی به حالت نشسته قرار گرفته سپس برخیزید. استاتین ها (مانند آترواستاتین و...): این دسته دارویی برای کنترل چربی خون تجویز می شوند. شب مصرف شود.	B2	N

کد سند: EM-NM-02 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: مهر ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار بخش قلب
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

	M	B14	خواب و استراحت : تا بهبود کامل روزانه به طور متوسط بین 7 تا 9 ساعت بخوابید. الکل، قهوه، انواع نوشابه‌های گازدار غیرالکلی و حتی شکلات دارای کافئین می‌باشند. کافئین، یکی از مواد محرک قوی است که می‌تواند شما را بیدار نگه دارد. قبل از خواب پیاده روی کنید. تکنیک‌های آرامشی را یاد بگیرید و تمرین کنید (تنفس آرام و عمیق، موسیقی).
		B13	مسائل بهداشت فردی : توصیه شود با توجه به وجود عفونت‌های بیمارستانی مرتباً دست‌های خود را بشویند و یا از محلولهای ضد عفونی کننده دست استفاده کنند. برای هندوآش (شستشوی دست) 40-60 ثانیه و برای هندراب (ضد عفوری با مواد آنتی سبتیک) 20-30 ثانیه زمان لازم است. بخاطر اهمیت مراقبت بهداشت دست در بیمارستان کد 10 هر روزه اعلام می‌شود، سر ساعت 10 صبح همه کادر و بهاران باغی دست خود را بشوید و ضد عفوری کنند. دستان باشد که آب و صابون به تنهایی فقط چربی‌های روی پوست را از بین می‌برد و هیچگونه تأثیری روی میکروب‌ها و باکتری‌ها ندارد و حتماً باغی از هندسپت‌ها بی‌الکل جهت ضد عفوری استفاده کرد. برای شستشوی دست‌ها، استفاده از آب داغ توصیه نمی‌شود، زیرا در حذف میکروارگانیسم‌ها آب گرم از آب سرد موثرتر است، در ضمن می‌تواند باعث تحریک پوست شود.
	A	B7	مدیریت درد: در بررسی علل درد اول باید علل قلبی را از علل غیر قلبی تشخیص دهیم. با اخذ شرح حال و گرفتن نوار قلب و در صورت لزوم آزمایشات آنزیم قلبی اقدام به درمان می‌کنیم. منشأ غیر قلبی مانند دردهای گوارشی باید بررسی شود. گاهی ممکن است اضطراب و ترس یکی از دلایل درد باشد. صحبت کردن با بیمار و سوال از محل دقیق درد، قرار دادن بیمار در یک وضعیت راحت، بررسی وضعیت لاینهای بیمار، کاستن از اضطراب و ترس بیمار به کمک ملاقات با اطرافیان، بررسی سابقه مشکل گوارشی، اسکلتی و عضلانی، مشکلات روماتولوژی، درد کمر و سایر مشکلاتی که با درد همراه است میتواند در کشف و درمان به موقع درد کمک کننده باشد. بعد از ویزیت پزشک از مسکنهای مخدر استفاده می‌کنیم.
		B15	الگوی دفع : با توجه به کم تحرکی در تخت ورژم غذایی نامناسب و بخاطر عوارض بعضی از دارو ها مخصوصاً آرام بخش ها به بهار توصیه می‌شود از غذاهایی که باعث یبوست می‌شوند خودداری شود و مصرف سبزیجات تازه و مواد غذایی پر فیبر و حتماً مصرف مایعات فراوان توصیه می‌شود و در صورت احساس دفع کارکرد شکم یه هیچگونه مقاومتی در رابطه با عدم کارکرد انجام نشود. در صورت استراحت مطلق حتماً در تخت و با کمک همراهان و کمک پرستاران اجابت مزاج انجام شود. هنگام یبوست از زور زدن هنگام دفع (مانور والسالوا) خودداری کند که باعث افت فشار خون و افزایش فشار داخل مغز و کاهش خون‌رسانی به مغز می‌شود و در صورت تجویز پزشک از ملین استفاده کند و مایعات بر اساس دستور پزشک، اگر محدودیتی نداشته باشد استفاده کند. برای پیشگیری از یبوست صورت مصرف لبریکانت، همیشه همراه با مصرف موه و سبزیجات باشد و مایعات به حد کافی دریافت کرده باشد.
	N	B3	تداخلات غذا و دارو: موز، شکلات، پنیر، انجیر، جگر، ماهی، ترشی، آناناس به علت آمین‌های موثر و اثرات افزایش فشارخون، سبب کاهش اثر داروی کاهش دهنده فشار خون می‌شود. شیرین بیان هم تأثیر داروهای ضد فشارخون را کاهش میدهد. داروهای کاهش دهنده فشارخون مثل لوزارتان و داروهای کاهش دهنده چربی مثل استاتین‌ها نباید همراه با آب گریپ فروت استفاده شود. مواد غذایی سرشار از ویتامین K شامل سبزیجات پخته مانند اسفناج یا سایر سبزیجات پخته مانند سبزی قرمه سبزی یا کرفس به میزان نصف فنجان و یک فنجان جعفری خام و کاهو موجب کاهش اثر داروی وارفارین می‌شود. برخی مواد غذایی مانند جگر، سویا، خیار، روغن نباتی آفتابگردان، فراورده‌های پروبیوتیک موجب کاهش اثر داروی وارفارین می‌شود. مواد غذایی مانند زنجبیل، سیر، گریپ فروت، انبه، زردچوبه و پیاز موجب افزایش اثر داروی وارفارین می‌شود

کد سند: EM-NM-02 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: مهر ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار بخش قلب
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

آموزش های حین ترخیص	C1 زمان مراجعه به پزشک: اولین زمان مراجعه شما به پزشک یک هفته بعد از ترخیص است و ویزیت های بعدی توسط پزشک تعیین خواهد شد. به بیمار توصیه نمائید در صورت بروز هرگونه درد سینه، تنگی نفس، بی اشتها، بی قراری و تورم پاها به پزشک مراجعه نماید.
	C2 داروهای پس از ترخیص: - توصیه می شود که هرگز مصرف دارو را قطع نکند و بدون تجویز پزشک دوز دارویی خود را کم یا زیاد نکند. - به بیمار توضیح دهید داروهای بتا بلوکر مثل متورال و ... به کاهش بار قلب کمک کرده و باعث می شود ضربان قلب با سرعت و قدرت کمتر بزند تا به باز نگه داشتن عروق خون و بهبود جریان خون کمک نماید. حتما باید با کنترل نبض و فشار خون مصرف شود. - عوارض بتا بلوکرها که عموما بروز می کند شامل خستگی، سردی دست و پاها می باشد - در صورت مصرف نیترات ها احتمال بروز سردردهای میگرنی وجود دارد. - در صورت مصرف دیورتیک ها که باعث افزایش سرعت تولید ادرار و خارج کردن مایع اضافی بدن می شود به افت فشار دقت نمایید
	C3 برنامه خود مراقبتی و تکنیک های باز توانی در منزل: به بیمار متذکر شوید که با توجه به اینکه داروهای قلبی تغییراتی را در الکترولیت های خون ایجاد می کند باید تحت نظر پزشک و آزمایشات دوره ای را انجام دهد. در مورد استرس در تشدید بیماری توضیح دهید و به مددجو کمک کنید تا عوامل استرس زا در زندگی خود را بشناسد. در صورت لزوم بیمار را به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه معرفی نماید. اهمیت اجتناب از مانور والسالوا را بیان نماید (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت و یا دفع می باشد). به بیمار متذکر شوید از قرارگرفتن در موقعیت هایی که ممکن است باعث بروز سرما خوردگی یا آنفولانزا یا دیگر عفونت ها شود بپرهیزد.
	C4 تغذیه پس از ترخیص: در قسمت B5 آمده است. - از مصرف غذاهای شور، کنسروی و نیز اضافه کردن نمک به غذا در پخت و پز خودداری شود
	C5 فعالیت های بعد از ترخیص: جهت شروع فعالیت به ایشان بگویید در منزل باید فعالیت خود را به تدریج و به آرامی شروع کند. بلافاصله بعد از صرف غذا از انجام فعالیت های شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات بپرهیزد. - ورزش کند و استراحت کافی داشته باشد. - از رانندگی طولانی و پر استرس بپرهیزد. - تمرین تنفس عمیق و تن آرامی از طریق انجام یوگا و پیاده روی داشته باشد.
	C6 نشانه های خطر پس از ترخیص: به نشانه های خطر شامل: درد قفسه سینه، تنگی نفس، احساس سنگینی در قفسه، احساس تپش قلب مداوم، و در صورت دریافت دارو های ضدلخته، به خونریزی مانند مدفوع قیری، استفراغ خونی، ادرار قرمز رنگ، خونریزی زیرجلدی، خونریزی از ناحیه دهان و بینی توجه نماید
	C7 چگونگی دست یابی به مراقبت های اورژانس: در صورت بروز هرگونه مشکل با 115 تماس بگیرد یا به مطب پزشک یا درمانگاه یا نزدیکترین اورژانس مراجعه کند.

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.

رفرنس: مدالین پلاس، بروئر سودارث، میبانی پرستاری کوزیر ارب 2021

کد سند: EM-NM-02 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: مهر ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار بخش قلب
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری