

دستورالعمل (Instruction)

عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی حین بستری و ترخیص در بیماران با اختلال شریان کرونر	کد سند: INS-CC-25
تاریخ تدوین: 95/8/10	تاریخ بازنگری: آبان ماه 1401
تاریخ ابلاغ: آذر ماه 1401	شماره ویرایش: پنجم

گامهای دقیق انجام عملیات (حالت افعال به کار برده شده امری (دوم شخص جمع) باشد جملات ساده - کوتاه - مختصر) :

خود مراقبتی CAD

تغذیه :

1. غذاهای کم چربی را جایگزین غذاهای پرچرب کنید: یعنی مصرف لبنیات پرچرب، کره، جگر، مغز، قلوه، گوشت قرمز پرچربی (گوسفند، گوساله و گاو)، گوشت چرخ کرده پرچربی، انواع شیرینی، کله و پاچه، سیرابی و شیردان، سس سالاد، سوسیس و کالباس را به حداقل برسانید.
2. قبل از پخت گوشت مرغ، پوست آن را جدا کنید و قبل از پخت گوشت قرمز، چربی آن را جدا کنید.
3. سعی کنید از مواد غذایی فیبردار الیاف گیاهی مانند سبزیجات مختلف و نان سبوس دار (سنگگ و نان جو)، حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، ماش و لپه) و از میوه جات در حد امکان بیشتر استفاده نمایید.
4. توصیه می شود حداقل هفته دو وعده ماهی مصرف کنید.
5. روزانه یک عدد سیب مصرف نمایید.
6. غذاهای روزانه را به صورت آب پز: بخارپز و کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید و در صورت استفاده از روغن ترجیحاً از روغن های مایع و کنجد و زیتون و سویا استفاده نمایید.
7. لبنیات را به صورت کم چرب تهیه و مصرف نمایید.
8. توصیه به رژیم غذایی کم نمک و کم سدیم و برای طعم دار کردن غذا به جای نمک از سبزیجات معطر آبلیموی تازه، آبغوره بدون نمک استفاده نمایید.
9. از خوردن چای غلیظ، قهوه و نوشیدنی های حاوی کافئین بیش از حد خودداری نمایید.
10. توصیه می شود هفته ای دو عدد تخم مرغ مصرف نمایید. مصرف سفیده تخم مرغ محدودیتی ندارد ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو عدد در هفته مصرف شود.
11. تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید (6 وعده) ولی در هر وعده مقدار غذای کمتری مصرف کنید.
12. توصیه می شود گوشت قرمز به هفته ای دو تا سه وعده و در هر وعده 100 گرم گوشت قرمز بدن چربی (ترجیحاً گوساله) محدود شود. از مصرف غذاهای شور مانند ماهی شور، ماهی دودی، آجیل شور، پنیر شور، چیپس، غذاهای کنسروی و ترشیجات و انواع مواد غذایی شور خودداری کنید.
13. در رژیم غذایی از چربی های مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز و دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل خام مثل گردو، بادام زمینی، تخم آفتابگردان در حد نصف استکان کوچک در روز استفاده نمایید.
14. در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت رژیم غذایی و ورزش، وزن خود را به مطلوب برسانید و حتماً با متخصص تغذیه مشورت نمایید.

فعالیت بدنی صحیح:

- کلیه بیماران قلبی باید حداقل هفته‌ای سه بار به مدت سی دقیقه فعالیت بدنی کنید (پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری) ساده‌ترین و عملی‌ترین ورزش پیاده روی است که هر چه بر میزان و سرعت آن اضافه شود بهتر است (توصیه می‌شود روزانه 30 دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید می‌توان این فعالیت را در سه دوره 10 دقیقه‌ای انجام داد)
- برای مراقبت از بیمار بهتر است که مراقب به همراه او ورزش کند و در ورزش‌های همگانی شرکت ننماید.
- فعالیت جسمانی را به آهستگی آغاز کنید و در صورت تحمل به تدریج افزایش دهید.
- با برقرار کردن تعادل بین فعالیت و استراحت احتمال وقوع درد قفسه سینه را کم کنید.
- ورزش را به صورت تدریجی آغاز نمایید و قبل از ایجاد خستگی ورزش را قطع کنید.
- توصیه می‌شود هنگام استحمام درب حمام را از داخل نبندید و زمانی که در منزل تنها هستید استحمام نکنید.

از انجام کارهای زیر خودداری نمایید:

- * برداشتن وزنه‌های سنگین
- * هل دادن ماشین و پارو کردن برف
- * حضور در ارتفاعات
- * قرار گرفتن در وضعیت رکوع و سجود طولانی (توصیه می‌شود در وضعیت نشسته نماز بخوانید)
- * حضور در هوای خیلی سرد و خیلی گرم
- * قرار گرفتن زیر دوش آب خیلی سرد یا خیلی گرم

نکات کلیدی ورزشی در بیماران قلبی

- در مورد ورزش ابتدا با پزشک خود مشورت کنید سپس یکی از موارد زیر امتحان کنید: پیاده‌روی سریع، دویدن، بالارفتن از پله‌ها، دوچرخه سواری و شنا.
- * هرگز بلافاصله بعد از صرف غذا ورزش نکنید. یک استراحت دوساعته نه فقط مطلوب بلکه ضروری است.
- * باید از فعالیت‌های ورزشی در گرما یا سرمای شدید به ویژه در فضای آزاد و سرد پرهیز کنید.
- * حداقل امکان سعی شود روزانه چندین متر به فاصله قبلی و میزان ورزش اضافه نمایید.
- * اگر سابقه حمله قلبی دارید و یا زمینه مناسب برای سکته قلبی را دارید باید ورزش خصوصاً پیاده روی را به آرامی شروع و به تدریج به آن اضافه کنید.
- * هرگز تا مرحله خستگی و نفس نفس زدن و درد پیش نروید. حتی لازم است که خیلی پیش از این مرحله دست از فعالیت بکشید.

مدیریت استرس:

- بیماران قلبی نیاز به حمایت‌های عاطفی از طرف خانواده و جامعه دارند. استرس یک تنش وارد آمده به وسیله یک واقعه یا محرک تهدید کننده است که می‌تواند نتایج ذهنی، جسمی، شناختی و روحی داشته باشد و سبب تپش قلب، انقباض عضلانی، افزایش فشار خون و فشار معده گردد. به همین دلیل باید هر فرد بتواند این شرایط را برای کاهش آسیب‌های احتمالی کنترل نماید.
- * از مصرف مواد کافئین دار خودداری نمایید.
 - * به‌طور مرتب ورزش کنید.
 - * افکار مثبت داشته باشد.
 - * دعا یا قرآن بخواند.

- * استراحت و خواب کافی داشته باشید.
- * با یک مشاور یا شنونده خوب صحبت کنید.
- * زمان خود را برای داشتن یک برنامه ریزی منظم مدیریت کنید.
- * از محیطی که شما را دچار استرس می نمایند دور شوید.
- * در زمان عصبانیت در یک وضعیت راحت بنشینید و چند نفس عمیق همراه با بازدم طولانی بکشید.
- * اگر محیط زندگی شما کسل کننده و تکراری شونده است چیدمان و دکوراسیون آن را تغییر دهید و از رنگ‌های شاد استفاده کنید.

عدم مصرف دخانیات:

- افرادی که بعد از سکت قلبی به کشیدن سیگار ادامه می دهند چندین برابر بیشتر از کسانی که بعد از حمله قلبی سیگار را قطع می کنند در معرض مرگ ناگهانی به علت سکت قلبی قرار دارند.
- * برای جلوگیری از تشدید بیماری حتماً از کشیدن سیگار دوری و پرهیز کنید.
 - * از قرار گرفتن در محیطی که در آن دخانیات استعمال می شود خودداری نمایید.
 - * سیگار را ترک کنید و قلیان را جایگزین آن نکنید.

مصرف صحیح داروها:

- * دارو را طبق دستور پزشک مصرف نمایید و از مصرف یا قطع خودسرانه داروها خودداری نمایید.
- * حتماً تاریخ انقضای داروی خود را کنترل نمایید.
- * در وضعیت نشسته داروهای خود را مصرف نمایید.
- * داروهای خود را همراه با یک لیوان آب مصرف نمایید و در صورت بروز هر گونه عارضه‌ای به پزشک خود اطلاع دهید.
- * بروشورهای داخل جعبه‌های دارویی را مطالعه نمایید و در صورت بروز هر گونه عارضه‌ای به پزشک خود اطلاع دهید.
- * از مخلوط کردن و نگهداری داروهای خود در یک جعبه خودداری کنید.
- * قبل از اتمام داروهای خود با اطلاع پزشک مجدد داروی خود را تهیه کنید.
- * همیشه لیست داروهای خود را همراه خود داشته باشید.
- * در صورتی که دارویی مانند مسکن و آنتی هیستامین و .. به شما تجویز شد به پزشک خود اطلاع دهید تا با داروی مصرفی شما تداخل نداشته باشد و از مصرف داروهای فاقد نیاز به نسخه دارویی خودداری کنید.
- * در صورت مصرف آس آ و پلاویکس قبل از اعمال جراحی و مداخلات دندان پزشکی پزشک خود را مطلع نمایید
- در صورتی که وارفارین مصرف می کنید مصرف سبزیجات، ادویه جات، میوه‌های قرمز رنگ را محدود کنید چون باعث اثر دارو را افزایش می دهد و خون شما را رقیق تر می کند.
- در صورتی که داروهایی مثل وارفارین، جنتامایسین، دیگوکسین مصرف می کنید آزمایشات دوره ای طبق دستور پزشک را انجام دهید.

علائم نشانه‌هایی که باید به آن‌ها توجه داشته باشید:

- هنگام ظهور علائم بیماری به پزشک خود اطلاع دهید و در صورت تشدید علائم سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید این حوادث کوچک می تواند یک علامت هشدار دهنده از مساله جدی تر باشد.
- * افزایش وزن 1 کیلو در یک روز یا 2 و 3 کیلوگرم در هفته تورم پا و قوزک پا و یا شکم را جدی بگیرید
 - * تنگی نفس و یا سرفه مداوم
 - * در صورت درد قفسه سینه از فک تا ناف به وضعیت نیمه نشسته و عدم تحرک و کاهش اضطراب توصیه می شود و حتماً به اورژانس مراجعه نمایید.

منابع : داخلی جراحی برونر، استانداردهای پرستاری

امکانات مرتبط : پمفلت آموزشی، پوستر آموزشی ، فرم آموزش حین ترخیص

کارکنان مرتبط : پزشک، پرستار، کارگروه آموزش به بیمار

نام و نام خانوادگی و سمت تصویب کننده :	نام و نام خانوادگی و سمت تأیید کننده :	نام و نام خانوادگی و سمت تهیه کننده/تهیه کنندگان :		
دکتر امیر احمد عرب زاده رئیس مرکز	دکتر حسین دوستکامی اینترنشن قلب	مدینه رضوانپور سرپرستار	دکتر حسین دوستکامی اینترنشن قلب	نعیمه یوسفی سرپرستار
		فریبا ساقی سرپرستار	رقيه کریمی سرپرستار	خورشید رفیعی سرپرستار