



آسم

بیمار/ همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

آموزش حین بستری

رژیم غذایی :

- ❖ رژیم غذایی توصیه شده توسط مشاور تغذیه را رعایت کنید.
- ❖ جهت جلوگیری از یبوست سبزی جات و میوه و مایعات مصرف کنید.
- ❖ 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 ، در وضعیت نیمه نشسته در تخت استراحت کنید و از تخت بدون اجازه پزشک خارج نشوید. استراحت در تخت در مراحل اولیه بیماری موجب استراحت عضله قلب و تسریع در بهبودی شما می شود.
- ❖ در صورت استراحت نسبی برای خروج از بستر، 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

مراقبت :

- ❖ 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 اکسیژن استفاده شود، جریان آن را دستکاری نکنید.



آسم

- ❖ 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.
- ❖ 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.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی :

- ❖ از مصرف انواع دخانیات، الکل و مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و ... خودداری کنید.
- ❖ در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- ❖ از رژیم غذایی پرفیبر نظیر میوه و سبزیجات استفاده نمایید زیرا نه تنها از یبوست و زور زدن جلوگیری می کند، بلکه تعداد و شدت حملات درد سینه را کاهش می دهد.
- ❖ مصرف نمک را محدود کنید.
- ❖ از مصرف مایعات زیاد به ویژه پشت سر هم (مثلاً صرف چند لیوان چای، آب و...) بپرهیزید.
- ❖ از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ و دیر هضم مانند سوسیس و کالباس خودداری نمایید.

فعالیت :

- ❖ بهتر است شروع انجام فعالیت فیزیکی، بازگشت به کار، رانندگی با نظر پزشک معالج انجام شود.
- ❖ ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس یا فشارهای روحی روانی و... نقش موثری دارد. میزان انجام فعالیتها و ورزشی را با نظر پزشک تنظیم کنید.
- ❖ از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
- ❖ از انجام فعالیتهای شدید و خسته کننده و ورزش های سنگین مانند وزنه برداری و... بپرهیز کنید.

مراقبت :

- ❖ در صورت ایجاد درد، به روش زیر عمل کنید:
- ❖ باید کلیه فعالیت های 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 درد شدید می توان 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 می توانید تا ۳ قرص را به فاصله ۱۰ - ۵ دقیقه زیر زبانی مصرف کنید. اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه کنید.



آسم

❖ 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 میباشد.

❖ استرس یا فشارهای روحی روانی در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد. این عوامل را در زندگی خود بشناسید.

❖ به علت عوارض شدید عفونت ها، ترجیحاً هر سال علیه آنفلوانزا واکسن بزنید.

دارو :

❖ زمانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنید نکات زیر را رعایت کنید:

❖ در تمامی اوقات قرص نیترو گلیسرین را همراه داشته باشید. همیشه از قرص تازه استفاده کنید زیرا در عرض ۳-۶ ماه اثر خود را از دست می دهد. قرص ها را در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری کنید. ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود. قرص تازه بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می کند.

❖ از مصرف داروهای متفرقه به ویژه مسکن ها اجتناب کنید.

❖ داروها طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود.

❖ دوره درمان را کامل کنید و از قطع و یا افزایش داروها بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.

❖ در زمان رفتن به مسافرت داروهای خود را به اندازه کافی به همراه داشته باشید.

❖ قبل از اتمام داروها به پزشک مراجعه نمایید.

زمان مراجعه بعدی :

❖ در صورت مشاهده هر کدام از علائم زیر سریعاً به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه کنید :

• حمله قلبی، درد قفسه سینه، علی رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، و در صورتی که این درد بیش از ۱۰-۱۵ دقیقه طول بکشد.

• اگر با درد قفسه سینه از خواب بلند می شوید و درد با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمی شود یا اگر این حملات ادامه یافت،

• اگر حمله درد قفسه سینه متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است.

• در صورت نداشتن مشکل طبق نظر پزشک جهت مراجعه به مطب اقدام شود.