

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## نارسایی قلبی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص

**نارسایی قلبی طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد**

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ محدودیت نمک و مایعات طبق دستور پزشک داشته باشید.
- ✓ از مصرف مواد مثل چای و قهوه خودداری کنید.
- ✓ حجم غذای کم با دفعات زیاد استفاده کنید و بلافاصله بعد از مصرف غذا از فعالیت شدید خودداری کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ در صورت داشتن استراحت مطلق، از تخت خارج نشوید.
- ✓ 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. و تعادل در فعالیت داشته باشید.

### ❖ مراقبت

- ✓ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابطهای وریدی خودداری کنید.
- ✓ در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست، به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در مراحل اولیه (حاد)، استراحت در تخت به طوری که سر و قسمت بالای بدن بالاتر از سایر نقاط بدن قرار گیرد، اهمیتی در حد دارو دارد. (در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید).
- ✓ تجهیزات وصل شده به بدن خود را مانند مانیتورینگ به هیچ وجه جدا نکنید.
- ✓ در صورت تنگی نفس و یا وجود سرفه خلط دار و کف آلود، پرستار را خبر کنید.
- ✓ اکسیژن با کانولای بینی را تا زمانی که احساس راحتی در تنفس نمی کنید بردارید.
- ✓ در صورتی که هنگام خوابیدن دچار تنگی نفس می شوید پاها را در سطح پایین تر و سر و سینه را در سطح بالاتر قرار دهید.
- ✓ در صورت گیجی، تهوع و استفراغ، تشنگی شدید، دیدن هاله در اطراف اجسام به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت خشکی دهان از آب نبات و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهان خود را شستشو دهید.
- ✓ جهت کاهش استرس، ملاقاتهای محدود داشته باشید.
- ✓ ممکن است به دلیل دریافت داروی مدر (ادرار آور) برای شما سوند ادراری گذاشته شود.
- ✓ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت، یا زور زدن در موقع اجابت مزاج است).

### ❖ دارو

- ✓ دستورات دارویی توسط پزشک تجویز و در فواصل مشخص توسط پرستار اجرا می شود.
- ✓ ممکن است از داروها ضدانعقادی و مدر برای شما استفاده شود.

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

## نارسایی قلبی

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ معمولاً یک رژیم غذایی کم نمک و اجتناب از مصرف مقادیر زیاد مایع توصیه می‌شود. محدودیت نمک می‌تواند احتباس مایع را کاهش دهد و محدود کردن حجم مایعات باعث کم شدن میزان احتباس آب در بدن و کم تر شدن بار کاری قلب می‌شود. به همین منظور توصیه می‌شود بیشتر از ۲-۱/۵ لیتر در روز مایعات (آب و آب میوه و شیر و سوپ و...) مصرف نکنید.
- ✓ چربی و لبنیات پرچرب را محدود نموده و از غذاهای دریایی بیشتر استفاده نمایید.
- ✓ غذا را در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف کنید.
- ✓ از میوه جات و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید زیرا این مواد غذایی میزان سدیم کمی دارند و از یبوست جلوگیری می‌نمایند.
- ✓ غذاهایی را انتخاب کنید که میزان نمک کمی دارند، مانند انواع گوشت سفید تازه مانند مرغ و ماهی، انواع حبوبات، تخم مرغ، ماست، شیر، برنج و ماکارونی
- ✓ از چاشنی ها و ادویه های مناسب استفاده کنید. از مصرف چاشنی ها و عصاره هایی که دارای نمک می‌باشند خودداری کنید. استفاده از آب لیموی تازه، فلفل سبز، سیر و پیاز، سبزیجات معطری چون ریحان و مرزه در ایجاد طعم موثر خواهد بود.
- ✓ در صورت داشتن بیماریهایی مانند دیابت، بیماری عروق کرونر و فشار خون بالا، توصیه می‌شود با راهنمایی متخصصین تغذیه، رژیم غذایی صحیح و مناسب وضعیت بدنی خود را دریافت کرده و رعایت نمایید.

### ❖ فعالیت

- ✓ زمانی که بیماری تحت کنترل در آمده از استراحت طولانی مدت در بستر اجتناب نموده و فعالیت فیزیکی ۴۰ تا ۴۵ دقیقه در روز داشته باشید.
- ✓ برنامه ورزش باید شامل ۱۵-۱۰ دقیقه فعالیت جهت گرم کردن باشد که پس از آن حدود ۳۰ دقیقه ورزش با شدت بیشتر تجویز می‌شود.
- ✓ از فعالیت بدنی غیر ضروری (مثل بالا رفتن از راه پله) تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیامده، خودداری کنید.
- ✓ از انجام فعالیتهای فیزیکی بیرون از منزل در محیط های خیلی گرم، خیلی سرد یا هوای مرطوب اجتناب کنید.
- ✓ مطمئن شوید قادر هستید حین فعالیت فیزیکی صحبت کنید. اگر نتوانستید این کار را انجام دهید شدت فعالیت خود را کاهش دهید.
- ✓ اگر حین فعالیت تنگی نفس، درد یا سرگیجه رخ داد فعالیت فیزیکی خود را کم کنید.
- ✓ فعالیتهای خود را با حرکات ملایم ختم کنید و یک دوره آرامش داشته باشید و از انجام فعالیت های سنگین و کار زیاد اجتناب نمایید.

### ❖ مراقبت

- ✓ در طی دوره های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ورم بالا ببرید و در طی روز از جوراب های مخصوص استفاده نمایید.
- ✓ در مرحله حاد در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.
- ✓ در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد قرار نگیرد.
- ✓ کنترل علائم و وزن روزانه، محدودیت دریافت نمک، عدم دریافت مایع اضافه، پیشگیری از عفونت با ایمن سازی نسبت به آنفولانزا و پنوموکوک، عدم مصرف الکل و دخانیات (سیگار، تنباکو) و مشارکت در ورزش منظم، همه در پیشگیری از بدتر شدن نارسایی قلبی کمک کننده اند.

### ❖ دارو

- ✓ داروهای ادرا آور (دیورتیک ها) برای کاهش تجمع مایع در بدن و تورم اندامها و داروهای دیژیتال برای تقویت و تنظیم ضربان قلب تجویز می‌شود.
- ✓ داروهای ضد نامنظمی ضربان قلب برای منظم کردن ضربان قلب تجویز می‌شود.
- ✓ داروهای گشاد کننده عروق برای کاهش فشار خون، حتی اگر فشار خون طبیعی باشد.
- ✓ دوره درمان را کامل و جهت تجویز مجدد دارو به پزشک مراجعه تا با وضعیت کنونی شما دوز دارو را تغییر دهد و از مصرف خودسرانه مسکن خودداری کنید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ علائم: تب، دردهای عضلانی، سردرد و سرگیجه، در صورت بدتر شدن علائم، بخصوص تند یا نامنظم شدن ضربان قلب یا بروز خس خس سینه در شب، سرفه همراه با زیاد شدن خلط یا خونی (صورتی) شدن آن، افزایش وزن به میزان حدود ۲-۱/۵ کیلوگرم در عرض ۲-۱ روز و تنگی نفس، خستگی، بی قراری، به اورژانس مراجعه نمایید.