



مرکز آموزشی درمانی شفا

## عنوان سند: آموزش خودمراقبتی بیماران

### ICU قلب هنگام ترخیص

کد سند: ۲۰۷-NO-BK



تهیه کننده:

اعظم بلوچی

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

منابع: کتاب داخلی و جراحی پرستاری،

کنید همچنین در صورت ترشح قابل توجه از محل زخم سینه یا محل لوله ها با پزشک معالج خود تماس بگیرید ، ترشحات به میزان کم و خونابه نگران کننده نیست محل برش جناغ پس از ۸-۶ هفته جوش می خورد در طول این مدت از اعمال فشار غیرعادی به ناحیه قفسه سینه و شانه ها خودداری کنید ، پس از عمل احساس طپش قلب وجود دارد که با گذشت زمان برطرف می شود لازم است پزشک را از احساس فوق مطلع نمایید . از تغییرات عادی دیگر پس از عمل ، وجود خون مردگی و کبودی در محل برش پاها است که خود به خود بهبود می یابد . همچنین احساس کشیدگی در محل برش عادی است در صورت احساس قرمزی ، گرمی و برجستگی محل برش به پزشک خود مراجعه نمایید . از عوارض شایع دیگر پس از عمل پیدایش مایع در اطراف قلب و ریه است . از علائم این عارضه بروز تنگی نفس پیش رونده است در صورت بروز این علامت پزشک معالج را مطلع سازید چون با درمان مناسب و به موقع این عارضه به راحتی برطرف می شود ، ورم پای عمل شده نیز از عوارض عمل است و بهتر است از جوراب وارپس هنگام بیداری استفاده کنید و از خم کردن آن و آویزان کردن پاها به مدت طولانی خودداری کنید.

### ۱۳- آموزش در مورد وضعیت استراحت و محدوده فعالیت

بعد از عمل از سینه بند ( استرونوم بند) هنگام راه رفتن و نشستن استفاده کنید و موقع خواب آنرا باز نمایید. بمدت طولانی به پهلو نخوابید تا ۳ هفته نماز را نشسته بخوانید و جهت خواندن نماز حداقل ۲ ماه از میز و صندلی استفاده کنید . توصیه می شود از توالیت فرنگی استفاده کنید ، فعالیتهای روزانه را کم شروع کرده و بتدریج افزایش دهید . هر روز حداقل یک ساعت پیاده روی کنید و از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد و گرم بپرهیزید . تا ۲ ماه از نشستن بمدت طولانی خودداری کند معمولاً پس از ۶ هفته زمانیکه ۱ تا ۲ طبقه را بدون ناراحتی بالا رفتید می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید . قطع کامل سیگار توصیه می شود ورزشهای تنفسی و استفاده از اسپرومتری(قلیان تنفسی) تا ۲ ماه توصیه می شود . باید یکماه بعد از عمل با نظر پزشک متخصص جهت بازتوانی قلب به کلینیک بازتوانی بیماران قلبی در شفا مراجعه نمایید برنامه بازتوانی روند ادامه درمان می باشد . ضمناً فعالیت سنگین انجام ندهید.

### ۱۰- آموزش مراقبت از لوله و اتصالات ( در صورتیک بیمار با لوله

#### و اتصالاتی انند سوند فولی و .. ترخیص شده باشد )

مسئول مراقبت از بیمار بهداشت دست را قبل از هرگونه اقدام بر روی لوله مانند : دست کاری آن ، تعویض سوند ، جمع آری نمونه ، خالی کردن کیسه اداری ، خارج کردن لوله رعایت نماید . در مورد افراد مسن و یا بیماران ناتوان یا بیماران غیرهوشیار بهداشت ناحیه پرینه و تناسلی در هر شیفت انجام شود . از نظر علائم موضعی عفونت اطاف کاتتر چک شود . علائم غیرعادی مثل ترشحات ، تب ، قرمزی ، درد و سوزش و ... اطلاع داده شود . کیسه اداری از نظر انسداد و پیچ خوردگی چک شود و مسیر سوند اداری همواره بسته باشد . تعویض روتین سوند فولی توصیه نمیشود . مگر در صورت اختلال عملکرد و ....

کیسه اداری پایین تر از مثانه و از نرده تخت آویزان باشد . در صورت تعویض کیسه اداری محل اتصال آن با سوند بوسیله محلول الکل و کلر هگزیدین ضدعفونی شود .

### ۱۱- آموزش استفاده از تجهیزات پزشکی مثل ساکشن پرتابل و

اکسیژن : سر بیمار حداقل زاویه ۴۵-۳۰ درجه باشد ، قبل و بعد از تماس ضدعفونی شود ، ساکشن به دوش استریل باشد ، از وسایل حفاظت فردی استفاده شود ، جهت شستشو بعد از هر بار ساکشن از آب استریل یا سرم نمکی استریل استفاده شود . در بیماران تراکتوستومی از بخور مایعات استرسل استفاده شود. بطری ساکشن هر ۲۴ ساعت یکبار شسته شود و ضد عفونی گردد.

هر شیفت دهان بیمار با کلر هگزیدین شستشو و ترشحات دهان ساکشن شود ، روزی یکمرتبه پلاکها دندانای با مسواک دفع شوند ، هرگونه ترشح غیرطبیعی اطراف تراکتوستومی گزارش شود .

اکسیژن : سر تخت بالا باشد ، در زمان درد بهتر است از اکسیژن استفاده شود اکسیژن در صورت نیاز دریافت کند و به صورت مداوم نباشد از سیگار کشیدن اطراف کپسولهای اکسیژن اجتناب شود و هنگام استفاده از کپسول اکسیژن دست ها چرب نباشد و مانومتر اکسیژن همواره آب مقطر داشته باشد.

### ۱۲- ارائه اطلاعات در خصوص مدیریت در منزل :

تا ۳-۲ ماه بعد از عمل دردهای گوناگونی در اطراف زخم خصوصاً هنگام سرفه و عطسه وجود دارد ، احساس درد و حساسیت مختصر در قفسه سینه ، بی حسی و گزگز شدن و گاهی تورم مختصر در ناحیه پستان سمت چپ عادی است . در صورت درد می توانید با نظر پزشک از مسکن استفاده

وزنه بیش از ۴-۳ کیلوگرم را تا ۳ ماه بلند نکنید و هر شب حداقل ۸-۷ ساعت بخوابید. بعد از یک ماه می توانید کارهای سبک جسمی و کارهای دفتری انجام دهید از خم شدن بپرهیزید تا ۲ ماه بعد از ترخیص از خوابیدن به پهلو اجتناب کنید ( بمدت خیلی کوتاه اشکال ندارد ) بمدت ۲ ماه از رانندگی خودداری کنید و هنگام خوابیدن و بلند شدن حتماً از یک نفر کمک بگیرید.

#### ۱- در صورتیکه بیمار مبتلا به بیماریهای واگیردار (خون یا تنفسی) باشد رعایت نکات ذیل الزامی میباشد .

- بیماریهای واگیردار خونی :
- بیمار بایستی از وسایل بهداشتی شخصی استفاده کند مثل ژلیت ، مسواک و ....
  - وسایل شخصی بیمار باید جدا باشد مثل قاشق ، لیوان ، چنگال
- بیماریهای واگیردار تنفسی :
- رعایت فاصله بیمار با اطرافیان
  - اجتناب از روبوسی و دست دادن
  - اتاق بیمار تهویه مناسب داشته باشد .
  - وسایل شخصی و بهداشتی بیمار جدا باشد .
  - رعایت آداب سرفه و عطسه
  - حتی الامکان از ماسک استفاده نمایید.
  - رعایت بهداشت دست

۲- معرفی فرد آموزش دهنده : پرستار یا پزشک معالج خود را به بیمار معرفی نمایید .

۳- شناسایی بیماران در معرض خطر سقوط : با توجه به تغییرات روحی و روانی بیمار ، اختلال در خواب ، اختلال در حافظه ، اختلالات بینایی ، ضعف و خستگی یا مصرف برخی داروها مثل خواب آورها و مسکن ها ، سن بالا و ... مواردی هستند که احتمال خطر سقوط را افزایش میدهد. بنابراین بایستی جهت جلوگیری از سقوط و آسیب به بیماران نرده های حمایتی نار تخت بالا باشد و در هنگام حرکت ، بیمار از وسایل کمک حرکتی استفاده شود یا با حمایت همراهیان و اطرافیان انجام شود .

۴- آموزش در مورد کنترل عفونت ( رعایت بهداشت دست ، دهان و دندان و ... ) : یک تا دو هفته پس از عمل وجود تب مختصر و کوتاه مدت طبیعی بوده و خودبه خود برطرف می شود در صورت بروز تب شدید و طول کشیده حتماً به پزشک خود مراجعه کنید (احتمال ایجاد عفونت ) روز پس از ترخیص می توانید دوش بگیرید روزانه بمدت کوتاه و معمولی می توانید حمام کنید در حمام روی صندلی بنشینید واز کشیدن کیسه و لیف روی مل زخم پرهیز کنید. محل بخیه را با آب ولرم و شامپو یا صابون بچه شستشو دهید زخم ها نیاز به پانسمان ندارد و پوشیدن لباس زیر نخی کافی است .

۵- شناسایی بیماران در معرض خطر زخم فشاری : زخم فشاری بدلیل خوابیدن طولانی مدت روی محلهاى تحت فشار ایجاد می گردد. این محلها شامل : استخوان پس سری ، ستون مهره ها ، آرنج ، ساکروم ، دنبالچه ، پاشنه پا ، پیشانی ، استرنوم ، زانو ، برجستگی های لگن ، انگشتان پا ، کتف ، ایلپاک ، برجستگی ران ، قوزک پا ، ساکروم و دنبالچه شایعترین محل میباشد .

اولین علامت ایجاد زخم بستر تغییر رنگ پوست ( رنگ پریده و سفید) است . اگر بیش از یک ساعت تا ۲ هفته طول بکشد باعث مرگ سلولی می شود که می تواند همراه با نفوذ میکرواورگانسیم ها به زخم باشد .

عوامل خطر ساز : بی حرکتی ، کاهش درک حسی ، کاهش سطح هوشیاری ، گچ ، تراشه ، وسایل ارتوپدی ، اصطکاک ، رطوبت سوء تغذیه ، آنمی ، کاشکسی ، چاقی ، عفونت ، اختلال در گردش خون محیطی ، سن ، بیماریها و وضعیت روانی

پیشگیری افزایش دفعات حمام ، رعایت بهداشت پوست ، استفاده از مرطوب کننده ها ، عدم مالش روی برجستگی های استخوانی ، تکنیک های صحیح چرخش و پوزیشن و استفاده از روغن درمان زخم بستر : بهترین شرایط برای زخم فراهم شود ف برداشتن بافتهای مرده

الف ) پانسمانهای سنتی : آنتی بیوتیک موضعی استفاده نشود زیرا مسمومیت دارویی می دهد .

استفاده از سیلور و ژل کامفیل

ب) پانسمانهای مدرن : پانسمانهای شفاف ، هیدروژل ها ، آلرژینات ، فوم ها و هیدرولکوبیدها

#### ۶- آموزش در مورد زمان ، دوز و نحوه مصرف دارو ، عوارض و

تداخلات دارویی و غذایی : دروها در زمان پس از ترخیص بایستی طبق دستور پزشک معالج مصرف شوند و نیز یکی از مواردیکه بسیار مهم است در صورت داشتن زخم اثنی عشر ، مصرف اسپرین ، وارفارین یا انسولین حتماً پزشک معالج خود را مطلع نمایید . باید در نظر گرفته شود که مسکن ها و سایر داروهایی که مربوط به بیماریهای زمینه ای مانند فشارخون بالا ، کم کاری یا پرکاری تیروئید و ... مصرف می شوند باید زیر نظر پزشک معالج مصرف شوند.

همچنین داروهای ذیل بطور همزمان در یک ساعت مشخص مصرف نشوند چنانچه ASA با اسویکس یا وارفارین مصرف میشود. ASA را صبحها و اسویکس یا وارفارین را عصرها مصرف نمایید. اسویکس و پنتازول را نیز نباید در یک ساعت همزمان مصرف کرد.

#### ۷- آموزش تغذیه رژیم غذایی و سوء تغذیه پس از

ترخی: کاهش اشتها ، بیوست ، نفخ شکم ، تهوع و استفراغ ، اختلال در حس چشایی از عوارض گوارشی بوده و گذارا میباشد. در صورت داشتن زخم اثنی عشر پزشک خود را مطلع نمایید زیرا مصرف اسپرین و اسویکس یا وارفارین پس از آن احتمال بروز خونریزی را افزایش می دهد . از رژیم غذایی کم نمک و کم چرب و حاوی سبزیجات استفاده نمایید . از رژیم غذایی سبک و کم حجم به دفعات استفاده نمایید . ۲ ماه پس از عمل بهتر است از گوشت سفید ، برنج ، نان در رژیم غذایی استفاده کنید . اگر دیابتی هستید بهتر است از نان و برنج کمتر استفاده نمایید.

#### ۸- آموزش مراقبت از لوله و اتصالات ( در صورتیکه بیمار با

##### لوله و اتصالاتی اندن سوند فولی و .. ترخیص شده باشد )

مسئول مراقبت از بیمار بهداشت دست را قبل از هرگونه اقدام بر روی لوله مانند : دست کاری آن ، تعویض سوند ، جمع آری نمونه ، خالی کردن کیسه اداری ، خارج کردن لوله رعایت نماید. در مورد افراد مسن و یا بیماران ناتوان یا بیماران غیرهوشیار بهداشت ناحیه پرینه و تناسلی در هر شیفت انجام شود . از نظر علائم موضعی عفونت اطاف کاتتر چک شود . علائم غیرعادی مثل ترشحات ، تب ، قرمزی ، درد و سوزش و ... اطلاع داده شود . کیسه اداری از نظر انسداد و پیچ خوردگی چک شود و مسیر سوند اداری همواره بسته باشد . تعویض روتین سوند فولی توصیه نمیشود . مگر در صورت اختلال عملکرد و .... کیسه اداری پایین تر از مثانه و از نرده تخت آویزان باشد . در صورت تعویض کیسه اداری محل اتصال آن با سوند بوسیله محلول الكل و کلر هگزیدین ضدعفونی شود .

#### ۹- آموزش زمان و مکان و نحوه مراجعه بعدی به پزشک

##### معال

۲ هفته پس از عمل به مطب پزشک معالج مراجعه نمائید.(آدرس و شماره مطب هنگام ترخیص در فرم آموزش به بیمار داده میشود )