

ادم حاد ریه چیست؟

ادم حاد ریه تجمع غیرطبیعی مایع در ششهاست که معمولاً "به علت نارسائی قلبی" به وجود می آید. از علل دیگر ادم ریه سکتۀ قلبی، فشارخون بالا، بیماریهای دریچه ای قلب، بیماری های کبدی و کلیوی و ... میباشد.

علائم بالینی ادم حاد ریه

علائم بالینی به صورت تنگی نفس ناگهانی پر سر و صدا و سرفه بدون وقفه همراه با خلط و بیقراری یا اضطراب یا درد سینه و تپش قلب است که در وضعیت خوابیده به پشت، تشدید میشود و به حالت نشسته بهتر میشود یا تنگی نفسی که بیمار را نیمه شب از خواب بیدار میکند

تشخیص ادم حاد ریه

پزشک از طریق ارزیابی علائم بالینی و انجام اکوکاردیوگرافی تشخیص قطعی میدهد.

ادم حاد ریه یک وضعیت اورژانس و خطرناک است که لازم است در صورت بروز علائم سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید

درمان ادم حاد ریه

بیمار باید در بیمارستان بستری شده و با تجویز داروهای مانند: داروهای مدر (ادرار آور)، گشاد کننده های عروقی داخل وریدی و اکسیژن به او کمک شود تا مایع اضافی دفع شده و تنفس بیمار بهتر گردد.

پیشگیری از ادم ریه

پیشگیری از ادم ریه مانند اکثر عوارض قلبی راحت تر از درمان است. با مصرف صحیح و به موقع داروها از بروز علائم جلوگیری کنید، همچنین در صورت بروز علائم زودرس احتقان ریه، سریعاً به پزشک مراجعه کنید. در صورت بروز تب یا عفونت تنفسی یا مشکلات گوارشی سریعاً با پزشک مشورت کنید.

سرفه ی خشک، شکایت از خستگی، افزایش وزن،

تنگی نفس در زمان فعالیت، تورم پا، تجمع مایع در شکم، افزایش تعداد بالش مورد نیاز هنگام خواب ممکن است از علائم زودرس ادم ریه باشد. در صورت مشاهده ی هر یک از این موارد، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

نکات آموزشی ادم ریه

- از پزشک و پرستار خود بخواهید نحوه ی صحیح مصرف داروها عوارض آنها را برای شما توضیح دهد.
- با نظر پزشک وزن خود را کنترل کنید و در صورت افزایش ۳ کیلوگرم در هفته به پزشک معالج خود خبر دهید.
- رژیم غذایی تان کم نمک و کم چربی باشد(از خوردن غذاهای کنسرو شده خودداری کنید).
- از نوشیدن مایعات به مقدار زیاد خودداری کنید.
- از مصرف الکل، سیگار و تنباکو خودداری کنید.
- از پیاده روی در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد خودداری کنید.
- موقع خواب سر بالاتر از تنه باشد
- بطور منظم ورزش کنید، قدم زدن و سایر فعالیتها رابه تدریج افزایش داده و مراقب باشید به اندازه ای نشود که باعث خستگی و تنگی نفس شما گردد.
- فشارخون خود را کنترل کنید.

- در تاریخهای تعیین شده به پزشک خود مراجعه نمائید
- در زمان تشدید استراحت مطلق را رعایت کنید و از لگن برای دستشویی استفاده شود

عوامل تشدید کننده ادم حاد ریه

- سن بالای ۶۰ سال
- استرس
- حمله قلبی اخیر
- فشارخون بالا یا هر نوع بیماری قلبی
- چاقی
- استعمال دخانیات
- خستگی کار زیاد

نکته:

- درمان ادم ریه معمولا با بهبود قابل توجه همراه است
- اشتباه گرفتن این وضعیت با آسم منجر به درمان نامناسب خواهد شد.

منبع: برونر سوارث

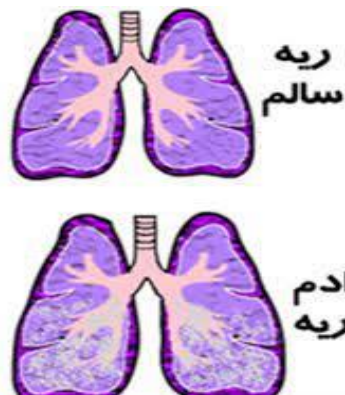
سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

خودمراقبتی در ادم حاد ریه

بازنگری: زمستان ۱۴۰۴



آسم

نوعی بیماری ریوی می باشد که بر مسیر جریان هوا که وظیفه حمل هوا به داخل ریه را بر عهده دارد تاثیر گذاشته و باعث نازک شدن و تورم این مسیر شده، مخاط این ناحیه را افزایش می دهد و تنفس فرد مبتلا را دچار مشکل میکند.

علائم بیماری:

در بعضی از افراد سرفه تنها علامت است-تنگی نفس-سفتی یا درد قفسه سینه-مشکل در خواب-صدای خس خس یا سوت در زمان بازدم

علت :

دلیل اینکه برخی برخی افراد مبتلا به آسم می شوند اما افراد دیگر به این بیماری مبتلا نمی شوند مشخص نیست اما احتمالاً ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیکی در ابتلا به این بیماری نقش دارند

عوامل موثر :

هوای آلوده و پر دود-محرک های شیمیایی-ناراحتی های روحی و استرس-مواد حساسیت زای موجود در هوا-عفونت های تنفسی از قبیل سرماخوردگی و ...-بعضی از داروهای خاص-دود سیگار- هوای سرد-حیوانات خانگی بخصوص گربه-مواد نگهدارنده موجود در بعضی از غذاها-ریفلاکس معده و مری(برگشت محتویات معده ای)

روش های درمانی :

استفاده از داروهای گشادکننده راههای هوایی به صورت قرص، آمپول، اسپری - استفاده از دستگاه بخور و اکسیژن -تغییر در سبک زندگی

اصولی که باید توسط مددجو رعایت

شود:

رعایت اصول صحیح مصرف دارو طبق دستور پزشک از نظر زمان مصرف و مقدار دارو.
مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات به نرم و رقیق شدن ترشحات و خارج شدن آنها از راههای هوایی کمک می کند
استفاده از دستگاه بخور قبل از مصرف غذا باعث بهبود تهویه شده و در حین غذا خوردن، بیمار کمتر احساس خستگی می کند.
شستشوی ملحفه و پتو هفته ای یکبار با آب داغ و خشک کردن آن با آفتاب واز بالش یا تشک پر،پشم و کرک استفاده نکنید
عدم تماس و نگهداری حیوانات خانگی و عدم استعمال دخانیات
برخی از اسپری ها مانند بکلومتازون باعث عفونت های قارچی دهان و حلق می شود به همین دلیل جهت کاهش ابتلا به به عفونت های قارچی بلافاصله بعد از اسپری زدن دهان خود را آب بکشید

یک رژیم غذایی سالم را دنبال کرده و بطور مرتب از میوه و سبزیجات استفاده کنید
از ابتلا به سرماخوردگی یا هر عفونت پیشگیری کنید و در اول پائیز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفلوآنزا مشورت کنید
ابتلا به آسم به این معنا نیست که شما نمیتوانید ورزش کنید ورزش آرام و متعادل با مشورت پزشک میتواند به شما کمک کند

راهنمای اجتناب از مواد آلرژی زا:

۱. حیوانات دست آموز در خانه نگاه ندارید.
۲. اجازه ورود حیوانات را به رختخواب ندهید.
۳. از بالش یا تشک های پر- پشم- کرک استفاده نکنید.
۴. کلیه ملحفه ها را هفته ای یکبار در آب ۵۵ درجه سانتی گراد بشویید
۵. رطوبت خانه و محیط های در بسته را کاهش داده در حد کمتر از ۵۰٪ نگهدارید.
۶. در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید.
۷. در فصول گرده افشانی پنجره را ببندید.
۸. از منابع تکثیر قارچ مانند برگهای خیس و مواد زائد باغچه اجتناب کنید.
۹. در صورت امکان از دستگاه تهویه استفاده کنید.
۱۰. سیگار نکشید.
۱۱. توصیه کنید دیگران هم در منزل سیگار نکشند.
۱۲. از مواد غذایی حساسیت زا (زرده تخم مرغ- ماهی- شیر گاو- سویا- آجیل- مرکبات) در ابتدای شروع تغذیه شیر خوار خودداری کنید.

چه داروهایی برای درمان آسم استفاده می شود؟

دو نوع دارو استفاده می گردد:

۱. داروهای گشاد کننده برونش: داروهای هستند که عضلات را منقبض کرده مجاری هوایی را شل می کنند و از این راه سبب کاهش و یارفع علائم آسم به ویژه در موقع حمله آسم می شوند مثل سالبوتامول- تئوفیلین.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

خودمراقبتی در آسم



بازنگری: زمستان ۱۴۰۴

۴. فشار را از قسمت انتهایی دستگاه برداشته آن را آزاد نمایید.

۵. تنفس خود را حداقل ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید تا ذرات آئروسول دارو دقیقاً به عمیق ترین قسمت های ریه برسد. دستگاه را کنار ببرید و به آهستگی بازدم خود را از طریق بینی خارج کنید. اگر نتیجه نگرفتید ۲۰ دقیقه بعد تکرار کنید.

عوارض آسم:

بیماری آسم میتواند باعث ایجاد مشکل در خوابیدن، کار و تفریح گردد همچنین می تواند باعث بستری شدن پی در پی و طولانی مدت در بیمارستان شده و استفاده از داروهای درمان آسم در بلند مدت می تواند بر روی سلامتی فرد تاثیر بگذارد.

منبع: برونر سودارث ۲۰۱۸

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



داروهای ضد التهاب که سبب کاهش تورم و التهاب مجاری هوایی می شوند و از این راه علائم آسم کاهش می یابد که نقش مهمی در پیشگیری از بروز علائم و حملات آسم دارند، مثل کرومولین سدیم، استروئیدهای استنشاقی بکلومتازون و فلوتیکازون، خوراکی (پردنیزولون) از این دسته داروها هستند. البته تجویز این داروها برحسب سن و نوع آسم، بنا به دستورات پزشک توصیه می شود.

توجه:

در صورت وجود علائم آسم در صبحگاه هنگام ورزش یا استراحت، برنامه درمانی شما اشکال دارد و باید به پزشک مراجعه کنید. داروهای تجویز شده آسم اعتیاد و وابستگی ندارد، برای افزایش یا کاهش آنها حتماً با پزشک مشورت کنید.

روش استفاده از آسم یار:

۱. در پوش دارو را برداشته و آن را عمودی نگه دارید. دارو را به خوبی تکان دهید.

۲. سر را به عقب برده و به آهستگی بازدم خود را بیرون دهید و دستگاه را عمودی نگه دارید.

الف) لوله دهانی آن را درفاصله ۳-۴ سانتی متری دهان نگه دارید.

ب) لوله دهانی را داخل دهان ببرید به نحوی که منفذی برای خروج هوا از دهان نباشد.

۳. قسمت انتهایی دستگاه را فشار دهید تا دارو آزاد شود و به آرامی نفس عمیق بکشید.

پنومونی

بیماری التهابی بافت ریه است که توسط عوامل عفونی ایجاد میشود این عوامل معمولاً از سیستم تنفسی فوقانی وارد میشوند، ولی همیشه ایجاد بیماری نمی کنند .

در صورتیکه سیستم ایمنی بدن دچار ضعف شده باشد، ورود عوامل طبیعی دهان و حلق به ریه، باعث ایجاد پنومونی میگردد.

عوامل خطر

شامل وضعیت هایی که مانع از تخلیه ی ترشحات ریه می شود مثل :

بی حرکتی طولانی، تنفس سطحی، کاهش سرفه، سیگار کشیدن، بیماریهای مزمن ریوی، بیماران مبتلا به نقص سیستم ایمنی و سرطان، وضعیت های ممنوعیت خوردن از طریق دهان، بیهوشی عمومی، سن بالا و درمان با آنتی بیوتیک، بیماری های قلبی، سیروز کبدی، دیابت، اختلالات مغزی مثل سکته مغزی و زوال عقل

علائم و نشانه های بیماری

علائم پنومونی در عرض ۲۴-۴۸ ساعت ممکن است بطور ناگهانی تشدید شود سردرد، تب مختصر، لرز، درد سینه، احساس کسالت، تنگی نفس، سرفه، درد عضلانی، بی اشتها،ی ضربان تند

قلب، احساس ضعف عمومی، گیجی و کاهش هوشیاری بویژه در افراد مسن

عوارض بیماری

❖ نارسایی تنفسی و عفونت شدید

❖ کاهش فشارخون و گیجی

علل بوجود آورنده پنومونی:

❖ انواع مختلف از باکتری ها ،ویروس ها و قارچ ها می تواند

موجب پنومونی شوند

❖ وارد شدن مقدار کمی غذا،استفراغ،مایعات از دهان به داخل

ریه ها میتواند عامل پنومونی یا عفونت ریه ها باشد

درمان

پنومونی خفیف با استراحت کافی و مصرف مایعات فراوان و آنتی بیوتیک قابل درمان است نوع شدید ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان داشته باشد.

آموزش به بیمار در حین بستری

- ❖ تنفس عمیق انجام دهید.
- ❖ سرفه کنید تا ترشحات ریوی خارج گردد.
- ❖ مرتب تغییر وضعیت داده و ورزشهای تنفسی را با کمک پرسنل انجام دهید.
- ❖ بهداشت دهان خود را رعایت کنید.
- ❖ از کشیدن سیگار خودداری کنید.
- ❖ از مصرف الکل خودداری نمایید.
- ❖ از خوابیدن طولانی در یک وضعیت خودداری کنید.
- ❖ بهداشت فردی خود را برای پیشگیری ازانتقال عفونت رعایت کنید (هنگام سرفه سرخود را به طرف دیوار برگردانید، از دستمال یکبار مصرف استفاده کنید و دستهای خود را با آب و صابون بشویید).

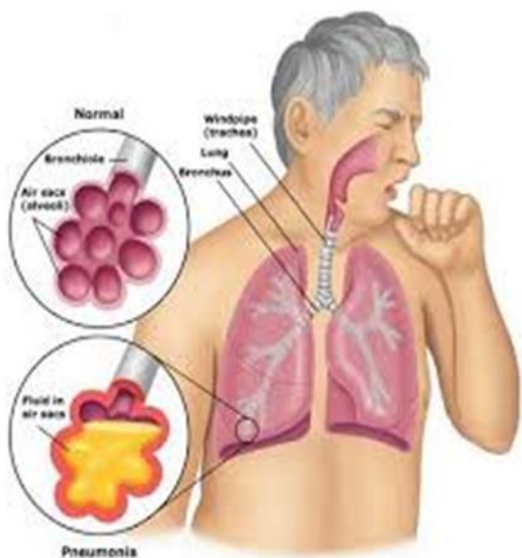
رژیم غذایی

- ❖ ممکن است به علت تنگی نفس و خستگی اشتهای شما کاهش یابد، اگر بیماری قلبی ندارید مایعات فراوان ۲ تا ۸ لیوان بنوشید، زیرا مصرف مایعات باعث رقیق شدن ترشحات شده و به خروج آن کمک می کند.
- ❖ رژیم غذایی مناسب شامل همه ی گروه های غذایی استفاده نمایید، و برای افزایش ایمنی از موادغذایی مانند :پرتغال، نارنگی، نارنج، هویج و انواع مغزها استفاده نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدهشت
دفتر پرستاری

خودمراقبتی در پنومونی



بازنگری زمستان ۱۴۰۴

- ❖ از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوای استنشاقی استفاده نمایید.
- ❖ در تاریخ معین جهت پیگیری درمان به پزشک خود مراجعه کنید.
- ❖ استفاده از ضد سرفه توصیه نمی شود چون سرفه برای تخلیه ریه از خلط ضروری است
- ❖ نوشیدن یک لیوان شربت گرم حاوی عسل و لیمو می تواند بهتر باشد.

یکبار ابتلا به پنومونی و یا درمان ناقص آن شما را مستعد
ابتلا به عفونت های عود کننده ی تنفسی می نماید .

منبع: برونر سوارث ۲۰۱۸

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدهشت



چند نکته ی مهم:

- ❖ سعی کنید با حفظ روحیه و پیشگیری از عوامل اضطراب آور و مصرف مواد غذایی سالم، سیستم ایمنی خود را تقویت نمایید.
- ❖ اول پاییز جهت واکسیناسیون برعلیه آنفلوآنزا، با پزشک خود مشورت نمایید.
- ❖ از فعالیت بیش از حد در طی دوره ی بهبودی خودداری نمایید و در بین فعالیت، دوره هایی از استراحت بگنجانید. در هوای آلوده از منزل خارج نشوید
- ❖ شستن مرتب دستها برای پیشگیری از انتقال عفونت به دیگران
- ❖ هنگام بیرون رفتن از منزل، لباس گرم و مناسب بپوشید.
- ❖ از ماسک یا شال گردن هنگام خروج از منزل به خصوص در باد و کوران استفاده کنید.
- ❖ از مصرف مواد غذایی تحریک کننده مانند: غذاهای چرب، سرخ شده و پرادویه خودداری نمایید.
- ❖ از تماس با افراد مبتلا به سرماخوردگی خودداری کنید.
- ❖ از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوشبو کننده، وایتکس و شیشه شوی اجتناب نمایید. سعی کنید اتاق استراحت شما تهویه مطلوبی داشته باشد.

آیا میدانید پیس میکر چیست و چه موقع استفاده میشود؟

پیس میکر یا ضربان ساز مصنوعی یک وسیله الکتریکی است که موجب تحریک الکتریکی عضله قلب می گردد و معمولا "زمانی استفاده می شود که ضربان قلب شما آهسته تر از ضربان قلب ضربان طبیعی است و یا اختلال در سیستم هدایت قلب شما می باشد.

ضربان ساز مصنوعی چه اجزایی دارد و در کجای بدن شما کار گذاشته می شود؟

اگر شما به هر دلیلی بر اساس تشخیص پزشک معالج خود نیازمند داشتن یک ضربان ساز مصنوعی هستید لازم است که اطلاعات زیر را داشته باشید:

این دستگاه دارای دو جزء اصلی است:

۱-مولد نبض الکتریکی

۲-سیم های ضربان ساز مصنوعی

این دستگاه با باتری کار می کند که شامل:

۱-باتری های لیتیومی باعمر ۶ سال

۲-باتری های هسته ای نظیرپولوتونیوم۲۷۳ با عمر۲۰ سال یا بیشتر

ضربان ساز مصنوعی با یک برش جراحی کوچک زیر پوست ناحیه ترقوه راست و جلوی قفسه سینه شما کار گذاشته می شود سیم های آن طبق نوع مشکل شما در قسمت متناسب آن در بافت قلب شما کار گذاشته می شود.

چگونه از ضربان ساز مصنوعی خود مراقبت کنیم؟

مددجوی عزیز توجه نمایید که:

۱-تا یک ماه اول پس از کاشت دستگاه هفته ای یک بار به درمانگاه پیس میکر مراجعه کنید.

۲-محل ورود سیم ها و مولد نبض را روزانه بررسی کنید و هر گونه علامتی از التهاب؛ قرمزی؛ ترشح و حساسیت را گزارش دهید.

۳-از پوشیدن لباس های تنگ اجتناب کنید.

۴-از دستکاری مولد ضربان ساز خودداری کنید؛ نبض خود را روزانه چک کنید در صورت تنگی و کندی ضربان خود این حالت را گزارش دهید. زیرا ممکن است این حالت نشان دهنده خرابی دستگاه باشد.

۴-از ضربه زدن به مولد پیس میکر اجتناب کنید.

ورزش های سنگین نکنید. از برخورد های بدنی پرهیز کنید.

۵-از نزدیک شدن به میدان های مغناطیسی مانند دستگاه های صوتی -تصویری(MRI)؛ موتور های بزرگ ؛ دستگاه های جوشکاری ؛ایستگاه های فرعی الکتریکی و دکل های برق خودداری کنید.

این میدان ها ممکن است پیس میکر را غیر فعال کند.

۶-بعضی وسایل الکتریکی و موتور های کوچک ؛تلفن های همراه اگر به مولد نزدیک باشند ممکن است در کار ضربان ساز اختلال ایجاد کند.

۷-تلفن همراه را باید در جهت مخالف محل قرار گیری پیس میکر قرار داد.

تلفن همراه را در جیب پیراهن یا کت خود نگه ندارید ترجیحا هنگام صحبت کردن با تلفن همراه ،از هندزفری استفاده کنید

باتری ضربان ساز شما ۵ تا ۱۵ سال کار میکند وقتی باتری از بین رفت ، برای تعویض آن به جراحی نیاز دارید

۸-در صورت افزایش وزن ، اگر پاها یا مچ پا دچار ورم یا دچار ضعف یا سرگیجه شدید به پزشک مراجعه کنید



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

چگونه مراقب پیس میکر (ضربان ساز مصنوعی قلب) خود باشیم



بازنگری : زمستان ۱۴۰۴

پیگیری درمان:

در ماه اول هفته ای یکبار و در ۶ ماه بعدی ماهی یکبار و سپس هر سه ماه یکبار لازم است به درمانگاه پیس میکر مراجعه و وضعیت پیس میکر و قلب شما کنترل گردد.



منبع: برونر سودارث

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



۸- هنگام ورود به مراکزی چون فرودگاه، ساختمان های دولتی کارت شناسایی خود را نشان دهید و تقاضا کنید که بازرسی بنی را با دست انجام دهند.

۹- به خاطر داشته باشید که لازم است بطور دوره ای برای تعویض باتری یا تعویض دستگاه ضربان ساز در بیمارستان بستری شوید.

۱۰- فعالیت جنسی و رانندگی می تواند پس از ۶ هفته از سر گرفته شود.

۱۱- هنگامی که به زمان تخلیه باتری نزدیک می شوید هفته ای یکبار به درمانگاه پیس میکر مراجعه کنید.

۱۲- همراه داشتن کارت شناسایی شامل مشخصات خود شما و دستگاه تعبیه شده همیشه الزامی است.

۱۳- عمل گذاشتن ضربان ساز در این مرکز انجام نمی شود؛ اما در صورتی که شما بر اساس نظر پزشک متخصص قلب نیاز به این کار داشته باشید پس از گرفتن پذیرش ، ترتیب انتقال شما جهت تعبیه پیس میکر یا ضربان ساز به آن مرکز داده خواهد شد

در هر صورت در ابتدا به مدت حدودا ۲ هفته شما دارای ضربان ساز موقت هستید که مولد آن خارج از بدن شماست و پس از دو هفته در صورت صلاحیت پزشکان ضربان ساز دائمی جهت شما تعبیه خواهد شد

سکته قلبی

سکته قلبی وضعیتی است که در آن قسمت هایی از عضله قلب از بین می روند این حالت در نتیجه تنگی یا انسداد رگ های قلب بوجود می آید.

بیماران مبتلا به سکته قلبی چه مواردی را باید رعایت کنند؟

- ❖ در هنگام صبح، فعالیت هایتان را به آهستگی شروع کنید . برای انجام کارها عجله نکنید.
- ❖ در مورد زمان شروع ورزش و نوع آن با پزشک خود مشورت کنید .به طور کلی لازم است بدانید پیاده روی، شنا، آهسته دویدن و دوچرخه سواری برای شما ورزشهای مناسبی هستند.
- ❖ قبل از شروع و پس از پایان ورزش ۲ الی ۵ دقیقه راه بروید.
- ❖ در صورتی که هنگام ورزش دچار تنگی نفس شدید، بلافاصله ورزش را قطع کرده و استراحت کنید.
- ❖ کارهای سنگین و سبک را یک در میان انجام دهید .بین فعالیتهای خود فواصلی برای استراحت قرار دهید.
- ❖ پس از صرف غذا، ورزش و فعالیتهای شدید و ناگهانی انجام ندهید.
- ❖ در هوای سرد، گرم، مرطوب، آلوده، طوفانی و همچنین در ارتفاعات ورزش و پیاده روی نکنید.

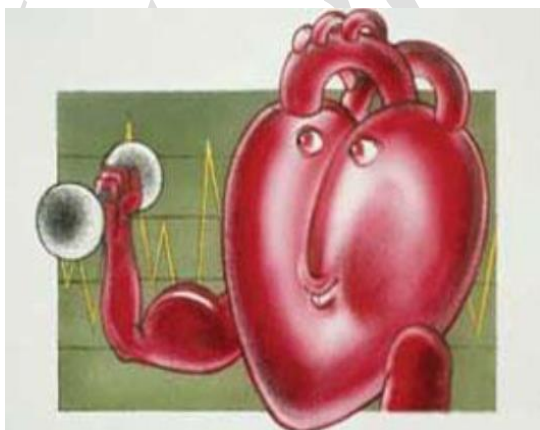
- ❖ هر فعالیتی که با زور زدن همراه باشد مثل بلند کردن بار سنگین و یا زور زدن به هنگام اجابت مزاج، به قلبتان فشار می آورد برای جلوگیری از زور زدن هنگام اجابت مزاج، بهتر است از غذاهای پرفیبر مثل سبزیجات، میوه ها و یا داروهای ملین تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید .بهتر است از توالف فرنگی استفاده کنید.
- ❖ مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین را محدود کنید
- ❖ از حمام با آب بسیار داغ و یا خیلی سرد خودداری کنید.
- ❖ یک ماه پس از حمله قلبی میتوانید رانندگی در فواصل کوتاه را شروع کنید.
- ❖ در اوایل بازگشت به کار، به صورت نیمه وقت کار کنید و ساعت کار خود را کوتاه نمایید
- ❖ در صورت مصرف داروهای تقویت کننده جنسی مانند سیلدنافیل و تادالافیل به هیچ وجه قرص نیتروگلیسرین و یا ترکیبات مشابه مصرف نشود.
- ❖ پس از غذا خوردن سنگین، خستگی و بیخوابی از فعالیتهای جنسی خودداری کنید.
- ❖ قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات در حین دو پس از مقاربت می توانید از قرص زیر زبانی استفاده نمایید.
- ❖ از نوشیدن مشروبات الکلی و استعمال دخانیات خودداری کنید.
- ❖ سالم بخورید، رژیم غذایی متعادل سرشار از فیبر (غذاهایی با منشاء گیاهی)، کم چرب و کم نمک برای شماتوصیه می شود.

- ❖ به جای سرخ کردن غذا از کباب، بریان یا آب پز کردن استفاده نمائید
- ❖ برای طعم دادن به غذا به جای نمک از آبلیمو، سرکه، میوه و سبزیجات معطر استفاده نمائید
- ❖ سطح کلسترول خون خود را کنترل کنید. اگر بالاست، آنرا تحت کنترل نگه دارید.
- ❖ استفاده از غذاهایی مانند سویا، کلم، لوبیاسبز و قرمز، نان گندم، برنج سیوس دار، جو، سیب، گلابی میتواند در کاهش کلسترول مفید باشد
- ❖ به طور معمول فشار خون خود را کنترل کنید. اگر بالاست، آنرا تحت کنترل نگه دارید.
- ❖ اگر وزن بالا دارید، لازم است وزن خود را کم کنید.
- ❖ زندگی آرامی داشته باشید و استرس را در زندگی خود کنترل کنید.
- ❖ شبها خواب کافی داشته باشید.
- ❖ اگر مبتلا به بیماری قند هستید، مراقب قند خون خود باشید و با متخصص تغذیه و پزشک خود مشورت نمایید.
- ❖ قرص زیر زبانی را همیشه همراه خود داشته باشید و در مواقع درد قفسه سینه یا قبل از انجام فعالیتهایی که باعث ایجاد درد می شود از آن استفاده کنید
- ❖ در صورت فشار یا درد قفسه سینه که در مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف نیتروگلیسرین برطرف نمی شود بلافاصله به ۱۱۵ اطلاع دهید .



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

حمله قلبی



بازنگری: زمستان ۱۴۰۴

❖ در صورت داشتن علائمی مانند درد قفسه سینه، رنگ پریدگی، تعرق سرد، تهوع، استفراغ، تنگی نفس، اضطراب، تپش قلب، افزایش و یا کاهش فشار خون، افزایش درجه حرارت و کبودی انتهاها سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی عزیز

منبع: برونر سوارث ۲۰۱۸

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



عوامل خطر آفرین سکته قلبی

گرما و سرمای شدید، فعالیت شدید، چاقی و افزایش وزن، استعمال سیگار، رژیم غذایی پر نمک و پر چربی، بی تحرکی، سابقه افزایش فشارخون و چربی خون، سابقه ابتلا به دیابت (افزایش قند خون) سابقه ابتلا به بیماری های قلبی در یکی از اعضای خانواده (ارث)، فشارهای عصبی و روانی

* هر یک از عوامل نامبرده شده در بالا به عوامل خطر بیماری های قلبی مشهورند یعنی با وجود حداقل یکی از آنها احتمال بروز عارضه قلبی در یک فرد بیشتر می شود*

نکات قابل توجه

- ❖ داروهای خود را در ساعت مقرر و به مقدار و روش صحیح مصرف کنید.
- ❖ به توصیه های پزشک و پرستار توجه و عمل نمایید
- ❖ در تاریخ های تعیین شده جهت بررسی وضعیت قلبی به پزشک خود مراجعه کنید.
- ❖ به علائم و نشانه های بیماری توجه داشته باشید
- ❖ از استرس و شلوغی و سر و صدا دوری کنید

دیابت ، خطرناک ولی قابل کنترل

بیماری دیابت بعلت بالا بودن مداوم قندخون ایجاد می گردد که میتواند دو علت داشته باشد:

- ۱- لوزالمعده قادر نیست به میزان کافی انسولین ترشح نماید
- ۲- سلولهای بدن نمی توانند به انسولین ترشح شده پاسخ داده و قند خون را مصرف نمایند

در صورت عدم کنترل دیابت می تواند زمینه ساز مشکلات متعدد دیگری از جمله افزایش فشار و چربی خون، سکتته های قلبی و مغزی، عفونت، زخم و حتی قطع اعضا شده و از این طریق کیفیت زندگی افراد را کاهش دهد اما علیرغم همه این مسائل، دیابت قابل کنترل بوده و زندگی با دیابت میتواند بسیار زیبا باشد البته با کمی پشتکار و تغییر در شیوه زندگی.

نشانه های دیابت چیست؟

تکرر ادرار ، کاهش وزن ، تشنگی فراوان ، ضعف و کاهش نیروی جسمانی ، دیر بهبود یافتن زخم ها ، عفونت ، گرسنگی بیش از حد و ولع مصرف مواد غذایی

مهمترین انواع دیابت کدامند؟

❖ دیابت نوع یک

این بیماران اغلب لاغرند شامل گروه سنی کودکان ، نوجوانان و جوانان می شود در بدن این افراد انسولین یا اصلا ساخته نمی شود یا به مقدار بسیار ناچیز تولید می شود و برای جبران آن باید انسولین تزریق شود

❖ دیابت نوع ۲

اغلب این دیابتی ها چاق و در سنین بالا هستند این افراد می توانند مدتها با تغذیه صحیح و کاهش وزن قند خون خود را کنترل کنند در غیر این صورت جهت کنترل قند خون مجبور خواهند شد از قرص های خوراکی و یا انسولین استفاده کنند

برنامه غذایی

- ❖ ایجاد نظم در ساعات صرف غذا و ثابت بودن مقدار غذای هر وعده
- ❖ صرف یک غذای سبک مانند یک لیوان شیر یا دو الی سه لقمه نان و پنیر یا دو عدد بیسکوئیت سبوس دار قبل از خواب از کاهش قندخون در طول شب جلوگیری می کند
- ❖ قند و شکر ، مربا ، پولکی ، انواع شربت ، عسل ، انواع شیرینی ، بستنی ، گز ، سوهان ، نوشابه ، دلستر ، آلبیمو(طبیعی یا مصنوعی) باید از رژیم غذایی فرد دیابتی حذف گردد
- ❖ سه وعده اصلی و ۴ الی ۵ میان وعده در طول شبانه روز داشته باشید ولی حجم هر وعده و میان وعده کم باشد
- ❖ از نان های سبوس دار مثل نان سنگک و جو استفاده کنید
- ❖ از سرخ کردن غذا پرهیز شود و غذاها بصورت آب پز ، بخارپز و کبابی تهیه شود و جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع مانند روغن زیتون ، روغن کنجد استفاده شود

❖ از مصرف غذاهای آماده و فراوری شده مانند انواع کنسروها ، سوسیس ، کالباس ، پیتزا ، انواع ساندویچ و پیراشکی پرهیز شود

❖ هفته ای ۲ بار ماهی مصرف کنید

❖ مصرف سبزیجات به همراه غذا از افزایش ناگهانی قندخون جلوگیری و باعث کاهش کلسترول می شود

❖ از مصرف چربی گوشت ها ، پوست مرغ و ماهی ، لبنیات پرچرب ، سس های سفید ، کله و پاچه ، خامه ، چیپس ، کیک ها و شیرینی های خامه ای ، سیب زمینی سرخ کرده و .. پرهیز کنید

❖ کاهش مصرف آب و مایعات حین غذاخوردن ، دراز نکشیدن و ورزش نکردن بلافاصله بعد از صرف غذا

وزن خود را کاهش دهید

اگر دچار اضافه وزن هستید کاهش وزن به وسیله ورزش یا رژیم غذایی صحیح باعث کنترل قند خون شما خواهد شد .

ورزش معجزه دیابت

❖ پیاده روی (به مدت ۲۰ دقیقه در دو نوبت در روز) و ورزش منظم نقش چشمگیری در کنترل قند خون دارد. (به منظور جلوگیری از افت قند خون قبل و بعد از ورزش قند خون خود را کنترل کنید.) پوشیدن کفش ورزشی مناسب و راحت برای جلوگیری از زخم شدن پا یا ایجاد تاول در پا ضروری است

❖ بهترین زمان ورزش ۳ ساعت پس از صرف غذا است اگر می

خواهید ورزش های سنگین را شروع کنید قبلا

با پزشک معالج مشورت کنید

استعمال دخانیات ممنوع !



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

خودمراقبتی در دیابت



بازنگری: زمستان ۱۴۰۴

نکته:

باید همیشه قند همراه خود داشته باشید
چربی شکلات مانع از جذب سریع آن می شود

یکی از مواد زیر را مصرف و ۱۵ دقیقه صبر کنید

- ❖ حدود ۲ تا ۳ حبه قند
- ❖ نصف لیوان آب میوه
- ❖ یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل

منبع: برونر سودارث ۲۰۱۸

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



افراد دیابتی به خودی خود در معرض افزایش چربی و فشار خون هستند؛ با سیگار کشیدن خطر سکتۀ قلبی و مغزی را چند برابر خواهید کرد

پرهیز از خشم و تنش های عصبی و داشتن خواب مناسب و سحرخیز بودن در کنترل قند خون اهمیت بسزایی دارد

علائم افت قند خون:

- ❖ عرق سرد
- ❖ ضعف، بیحالی و احساس گرسنگی
- ❖ رنگ پریدگی و بیقراری
- ❖ سرگیجه و سردرد
- ❖ تپش قلب
- ❖ لرزش و عدم تعادل
- ❖ در موارد افت شدید قند تشنج و کاهش سطح هوشیاری

درمان افت قند خون:

پس از کنترل قندخون و اطمینان از افت قند خون، باید بلافاصله قندی که سریع جذب می شود استفاده کنید

فشارخون از عواملی است که برای ادامه حیات به آن نیازمندیم فشارخون هر فرد همیشه در یک حد ثابت نیست، از یک روز به روز دیگر و از یک لحظه به لحظه ای دیگر بر حسب نیاز بدن در حال تغییر است

فشار خون بالا چیست؟

فشارخون بالا جزء اختلالات عروق محیطی طبقه بندی میشود و به حداقل دو بار فشارخون بیش از ۱۴۰/۹۰ فشارخون بالا گفته میشود در بیشتر مواقع علت اصلی فشارخون بالا نامشخص است

عوامل مستعدکننده فشارخون بالا

ارث ، جنس، نژاد، چاقی ، حساسیت به نمک، الکل، قرص های ضد بارداری، کم تحرکی، استرس بالا ، بیماری های قلب و عروق ،بیماری های کلیوی و بیماری های غدد از جمله بیماریهای تیروئید بیماری های غدد آدرنال و ...

علائم شایع:

فشارخون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و بسیاری از افراد بدون اطلاع از بیماری خود سال هاست که دچار فشار خون بالا هستند به همین دلیل لازم است فشارخون خون خود را حداقل سالی یک بار کنترل کنید از علائمی که احتمالاً مرتبط با فشار خون بالا است : سردرد ،سرگیجه ،تاری دید ،خستگی،خونریزی از بینی، تنگی نفس و درد قفسه سینه را میتوان نام برد.

عوارض فشار خون بالا

فشار خون یک قاتل خاموش است بیماری موزی و پیشرونده است و چون اکثر افراد از فشار خون بالای خود اطلاع ندارند لذا عوارض آن بصورت حاد خود را نشان می دهد.

اساسی ترین عوارض شامل :

۱. بزرگ شدن قلب:

همانطور که با وزنه برداری منظم عضلات حجیم و بزرگ می شوند در صورت تداوم فشار خون بالا قلب بتدریج بزرگ شده تا بتواند خون کافی به بدن برساند و پس از گذشت چندین سال این قلب بزرگ نارسا خواهد شد

۲. سکته مغزی:

به دلیل افزایش فشار خون بالا در رگهای مغزی این رگها پاره شده و سبب سکته مغزی می گردد.

۳. سکته قلبی:

به شریانهای خون رسان قلب شریانهای کرونر گفته میشود که در اثر فشار خون بالا این رگها آسیب دیده و ممکن است خونرسانی به قلب مختل شود یا اینکه چربی در رگها رسوب نماید که هر دو باعث سکته و حملات قلبی گردد.

۴. نارسایی کلیه ها:

افزایش فشار خون بطور مزمن بتدریج کارایی کلیه ها در دفع مواد زاید بدن را کاهش و در نتیجه مواد سمی از جمله اوره خون بالامیرود و عملکرد کلیه ها مختل می شود .

۵. تنگی و سختی شریانها:

فشار خون بالا سبب رسوب چربیها در دیواره رگها شده و باعث سخت شدن آنها میشود که به این پدیده تصلب شرایین می گویند

برای جلوگیری از ابتلا به فشارخون و کنترل آن به توصیه های زیر توجه کنید:

- ❖ غذای کم نمک و کم چرب بخورید.
- ❖ اگر اضافه وزن دارید از وزن خود بکاهید.
- ❖ سیگار نکشید و از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید.
- ❖ ورزش کنید روزانه ۳۰-۴۵ دقیقه پیاده روی آرام داشته باشید

نکته مهم: بدون مشورت با پزشک مقدار و نحوه خوردن داروی فشار خون خود را تغییر ندهید



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدهشت
دفتر پرستاری

خودمراقبتی در فشار خون بالا



بازنگری: زمستان ۱۴۰۴

در صورت داشتن علائم زیر به مراکز درمانی مراجعه نمایید:

- ❖ سردر شدید
- ❖ ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم
- ❖ درد قفسه سینه، عرق کردن، تهوع و استفراغ
- ❖ درد یا گزگز در گردن، فک شانه یا بازو

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی عزیز

منبع: پرونر سودارث ۲۰۱۸

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدهشت



از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

- ❖ مواد حاوی کافئین از جمله چای، قهوه، نوشابه های کولا و شکلات سبب افزایش فشار می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند
- ❖ سس ها، انواع کنسرو، قرص های گوشت و سایر غذاهای آماده مصرف می تواند سبب تشدید می باشد
- ❖ در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد.
- ❖ از سوسیس، کالباس، برگرها و تن ماهی و سایر فراورده های کنسرو شده گوشتی، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور بعلت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد

رژیم غذایی کاهنده فشار خون

افراد دارای فشارخون بالا نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند

- ❖ مصرف شکر و به طور کلی شیرینی ها، کیک ها، نوشیدنی های شیرین و... محدود شود
 - ❖ میوه ها و سبزی ها دارای مقادیر کم سدیم هستند پتاسیم و کلسیم اضافی نیز میتواند به کاهش فشارخون کمک کنند
- موز، زرد آلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، کلم بروکلی
کدوسبز، قارچ، گوجه فرنگی، سرشار از پتاسیم هستند حبوبات
نیز از این نظر غنی اند

نارسایی قلب

نارسایی قلبی به دلیل عدم توانایی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافتها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد میشود.

علائم بیماری:

- ❖ مهمترین علامت تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن و تنگی نفس حمله ای شبانه.
- ❖ سرفه ی خشک یا مرطوب، وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ، خستگی، اضطراب، تعریق بیکراری، سیاه شدن لبها و ناخنها، پوست سرد و رنگ پریده.
- ❖ ورم دستها و پاها که به صورت گوده گذار باشد (افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن)
- ❖ بی اشتها، تهوع و استفراغ، ضعف و شب ادراری .

علل نارسایی قلب:

سکته قلبی، فشارخون بالا، بیماری دریچه و عضله قلب، اختلال ضربان قلب، بیماری های داخلی مانند دیابت و کم خونی

درمان: بر اساس شدت بیماری متفاوت است

نکات آموزشی

فعالیت و استراحت:

- ❖ مددجوی عزیز به شما توصیه میشود که در مرحله ی حاد بیماری، در طول روز استراحت کافی داشته باشید و در زمان استراحت، برای کاهش تنگی نفس بهتر است. بستر را ۲۰ الی ۳۰ سانتیمتر بالا برده و در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید.

❖ در صورتی که در حالت دراز کش دچار تنگی نفس میشوید بهتر است لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان روی صندلی قرار داده و دستها و سر خود را روی میز بالای تخت قرار دهید.

❖ پس از بهتر شدن بیماری، فعالیت خود را به آهستگی و با کمک دیگران شروع کنید و کم کم آنرا افزایش دهید. با توجه به شرایط، فعالیت خود را افزایش دهید.

❖ میتوانید ورزشهایی مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید، در صورتی که قادر به تحمل فعالیت نیستید، بلافاصله آن را متوقف کنید.

❖ از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید . همچنین بهتر است فعالیت خود را در مواقعی از روز که هوا معتدل است انجام دهید.

تغذیه:

❖ به شما توصیه می شود در غذای خود از نمک (سدیم) کمتر استفاده نمایید برای خوش طعم کردن غذاها میتوانید از آبلیمو، گیاهان معطر، میخک، فلفل رنگی و مرکبات استفاده کنید.

❖ مواد غذایی با سدیم فراوان شامل : گوشت نمک سود شده، گوشتهای آماده و غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، انواع سسها، ترشی، شورها، ادویه جات و برخی پنیرها میباشد که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.

❖ غذاهایی مانند: مرغ، ماهی، برنج، سیب زمینی سدیم کمی دارند، از این دسته از مواد غذایی میتوانید استفاده کنید.

❖ برچسب مواد غذایی، نوشیدنی ها و غذاهای آماده را از نظر میزان سدیم کنترل کنید همچنین داروهای مانند آنتی اسیدها (شربت های معده)، مسهل ها، شربت ضدسرفه و

قرصهای مسکن ممکن است حاوی سدیم فراوان باشند، بنابراین بدون نسخه ی پزشک دارویی را مصرف نکنید.

❖ تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر، ولی حجم آن را کم کنید و از مصرف مواد محرک مانند: قهوه، مواد حاوی کافئین، الکل و سیگار خودداری نمایید بسته به وضعیت خود و با نظر پزشک محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید.

❖ ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات به کمتر از ۱/۵ لیتر در روز باشد . برای رفع خشکی دهانتان میتوانید از آب نبات سفت و آدامس بدون قند استفاده کنید و یا دهانتان را شستشو دهید . البته در صورتی که سدیم موجود در رژیم غذایی خود را کنترل نمایید و داروی ادرار آور مصرف کنید، معمولاً "مصرف مایعات خودبه خود تنظیم میشود و نیازی به محدودیت شدید مایعات ندارید، مگر اینکه دستور پزشکی خاصی داشته باشید.

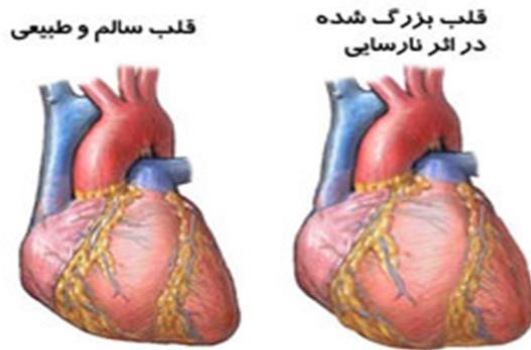
❖ جهت بررسی حجم مایعات بدن، هر روز صبح یک ساعت مشخص پس از تخلیه ی مثانه وزن خود را کنترل و یادداشت نمایید و هر گونه افزایش وزن ناگهانی به میزان (۱/۴ - ۹/۰) کیلو گرم در روز یا (۲/۵ - ۲/۳) در عرض یک هفته را گزارش دهید.

❖ بسته به نوع داروی ادرار آوری که مصرف میکنید ممکن است یک رژیم غذایی با پتاسیم کم یا زیاد به شما توصیه شود. مواد غذایی با پتاسیم بالا شامل: موز، مرکبات، سبزیجات برگدار سبز، گوجه فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیر و غذاهای دریایی میباشد.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی(ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

خودمراقبتی در نارسایی قلبی



بازنگری: زمستان ۱۴۰۴

خشکی دهان، تشنگی، تب، ضعف و خستگی را در نظر داشته باشید.

۳- بصورت دوره ای جهت اندازه گیری سدیم و پتاسیم خون به پزشک مراجعه کرده و آزمایش انجام دهید.

۴- برای جلوگیری از عفونتهای تنفسی از رفتن به محل های آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید.

۵- اول پاییز جهت پیشگیری از آنفلوانزا به پزشک خود مراجعه کرده و واکسن بزنید

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی عزیز
منبع: برونر سودارث

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی(ره) کوهدشت

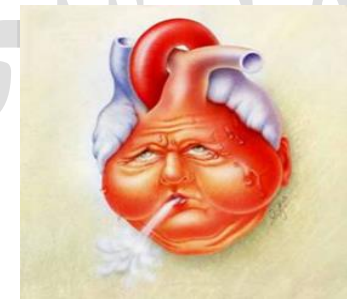


در مورد مصرف داروهای قلبی:

۱- حتما "قبل از مصرف آن نبض خود را کنترل کنید و در صورتی که کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود به پزشک خود اطلاع دهید.

۲- حتما "به علائم مسمومیت با دیگوکسین مانند: بی اشتهایی، گیجی، تهوع و استفراغ، خستگی و اختلالات بینایی توجه داشته باشید و در صورت بروز این علائم به پزشک خود مراجعه نمایید.

۳- به خاطر داشته باشید که مصرف همزمان دیگوکسین با برخی از مواد غذایی پرفیبر مانند: سبزیجات خام، میوه ها، سبوس، داروهای آنتی اسید (شربت معده)، داروهای ضداسهال و ملین ها باعث کاهش جذب دیگوکسین میشود، بنابراین از مصرف همزمان آنها خودداری کنید.



در صورت مصرف داروهای ادرار آور:

۱- این داروها را در ابتدای صبح مصرف کنید. وزن و فشارخون خود را روزانه کنترل نمایید.

۲- عوارض داروها از جمله: گیجی، نبض نامنظم، شلی عضلانی، کرختی و مورمور شدن دست و پا، اسهال، تهوع و درد شکمی،

وارفارين

وارفارين یک داروی ضد انعقاد خون میباشد که مانع از لخته شدن خون میشود. وارفارين کمک میکند خون شما راحت تر جریان داشته باشد وارفارين بصورت قرص ۵ میلی گرم موجود است

دلایل مصرف وارفارين

وجود دریچه مصنوعی قلب، آریتمی قلبی، آمبولی ها و درمان DVT وارفارين را به شمشیر دولبه تشبیه کرده اند عدم مصرف یا مصرف ناکافی آن میتواند باعث ایجاد لخته و مشکلات خطرناک شود و مصرف بیش از حد آن موجب بروز خونریزی شدید غیرقابل برگشت میشود

آزمایش خون INR در حقیقت نشان دهنده آن است که خون شما چه مدت طول میکشد که لخته شود. در افراد عادی میزان آن ۱ است پزشک بسته به علت تجویز وارفارين میزان INR مناسب را تعیین میکند معمولا میزان مناسب بین ۲-۳ است

در اوایل شروع مصرف وارفارين فاصله زمانی چک INR نزدیک تر است اما وقتی در محدوده ی نرمال قرار گرفت معمولا هر ۲-۴ هفته یکبار نیاز به چک دارد

ترجیحا دارو را از محصولات یک شرکت تهیه کنید

آن را با معده خالی و یک لیوان آب مصرف کنید تا جذب بهتری داشته باشد

هرگز مصرف دارو را فراموش نکنید. در صورت فراموشی به محض یادآوری مصرف شود. سرخود میزان دارو را کم زیاد نکنید

بهتر است بین مصرف قرص وارفارين و مصرف میوه و سبزیجات سبز رنگ ۶-۸ ساعت فاصله باشد

بهترین زمان برای مصرف دارو عصر ها میباشد

محل انجام آزمایش تغییر نکند مگر با دستور پزشک معالج باشد

در صورت داشتن عمل جراحی یا خدمات دندان پزشکی مصرف وارفارين اطلاع دهید

در داخل و خارج خانه چه نکاتی را رعایت کنیم

بجای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ریش تراش برقی استفاده شود

از مسواک نرم استفاده کند. از خلال دندان استفاده نکند

در منزل از جوراب و کفش راحتی استفاده کند

در هنگام گرفتن ناخن ها مراقب باشد

از دستکاری جوش، زگیل و خال خوداری کنید

در هنگام کار با ابزار تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشید

جهت جلوگیری از بارداری تا حد امکان از IUD استفاده نکنید

از تزریق عضلانی خوداری کنید

وارفارين و عوارض احتمالی

خونریزی از بینی یا لثه

وجود خون مردگی در بدن

ادرار یا مدفوع خونی همچنین وجود خلط یا بزاق خونی

تورم دست، پا و صورت

درد مفاصل و عضلات

درد یا تورم شکم

سر درد غیر معمول

در خانم ها افزایش شدید خونریزی در دوران قاعدگی یا هر نوع خونریزی دیگر



تغذیه وارفارين

مقدار ویتامین (ک) موجود در رژیم غذایی در عملکرد قرص وارفارين تاثیر دارد منابع غذایی که بیشترین میزان این ویتامین را دارند عموما سبزیجات با برگهای سبز تیره هستند.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدهشت
دفتر پرستاری

وارفارين و مراقبتهای آن



بازنگری زمستان ۱۴۰۴

فعالیت و ورزش:

فعالیت و ورزشهایی که با خطر افتادن و آسیب بدنی در اثر ضربه (مانند فوتبال) همراه هستند بهتر است پرهیز شود

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی عزیز

منابع:

(۱) هندبوک پرستاری داخلی جراحی برونر و سوارث ۲۰۱۸

(۲) داروهای ژنریک ایران با اقدامات پرستاری

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدهشت



بنابراین شما میبایستی تعادلی در مصرف این سبزیجات بوجود آورید

سبزیجات سرشار از ویتامین کا (k) انواع کلم - اسفناج - کاهو - شلغم - کاسنی

سبزیجاتی که ویتامین کا کمتری دارند

لوبیا سبز، نخود سبز، هویج، سیب زمینی، بادمجان، فلفل، گوجه فرنگی، کدو، ذرت

ماست پروبیوتیک اثر قرص را کم میکند

پوست خیار را نخورید ویتامین کا زیادی دارد

زرد چوبه، سیر و پیاز اثر قرص را زیاد میکنند

نباید بیشتر از یک حبه سیر و یک پیاز متوسط مصرف کرد

تداخلات دارویی:

- عدم مصرف قرص های حاوی ویتامین کا (k)
- عدم مصرف همزمان داروهای آنتی اسید (شربت معده) و آنتی هیستامین با وارفارین
- عدم مصرف آسپرین، آنتی بیوتیکها، استامینوفن، بروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن با وارفارین به علت افزایش خونریزی
- داروهای مولتی ویتامین قوی، روغن کرچک، فنی توئین، اسپرونولاکتون و داروی گیاهی جینسینگ باعث کاهش اثر وارفارین می شود