



بیمارستان امام علی (ع)

نام سند : فرم

عنوان فرم : فرم تعیین سیاست های آموزشی برای بیماران / همراهان بخش اورژانس

کد سند : Edu-Fr-09

شماره صفحه : ۱

تاریخ ابلاغ: ۹۸/۳/۱۵

تاریخ بازنگری: ۰۴/۰۲/۰۲

روش پاسخ به نیاز آموزشی

برنامه ریزی

ردیف	شرح بیماری های	عنوان نیاز آموزشی	کلاس آموزشی	به چه آموزش چه	پمفلت	آموزشی جزوات	فیلم آموزشی	سایر
۱	ACS	نیاز سنجی آموزش به بیمار		*	*			
۲		بین فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار کنید . فعالیت روزانه تان منظم و تا حدی باشد که موجب ایجاد درد در قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی شما نشود. از ورزش های سنگین و ناگهانی بپرهیزید.		*	*			
۳		از رژیم کم نمک و کم چرب استفاده کنید. هرگز پرخوری نکنید، می توانید حجم غذا کمتری را در وعده های بیشتر دریافت کنید. از نوشیدن چای پررنگ و نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه) خودداری کنید. غذاهای نفاخ مصرف نکنید. بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید و تا ۱ ساعت فعالیت بدنی نداشته باشید. رژیم پرفیبر (سبزیجات و میوه ها مانند شویده، هویج و سیب)... را در برنامه غذایی تان بگنجانید چون فیبر باعث کاهش زور زدن حین اجابت مزاج و احتمال یبوست و سایر ناراحتی های روده ای می شود ضمناً سطح چربیهای مضر خون (کلسترول و تری گلیسرید) را کم کرده و از شدت حملات آئزین می کاهد.		*	*			
۴		سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید.		*	*			
۵		علائم هشدار: درد قفسه سینه که بیش از حد معمول شود و بدون فعالیت هم بروز کند و با استراحت تسکین نیابد. با داروی زیربانی برطرف نشود. بیش از ۵ دقیقه طول بکشد. به شانه ، بازو و یا فک تحتانی تیر بکشد، همراه با عرق سرد و تهوع و یا تنگی نفس باشد.		*	*			
۵		وزن خود را در سطح سالمی حفظ نمایید. از عوامل استرس زا دوری کنید.		*	*			

			*	*	آموزش برنامه غذایی کم نمک و کم چرب	1	HTN	
			*	*	کنترل فشار خون به صورت دوره ای و آموزش نحوی کنترل فشارخون به بیمار	2		
			*	*	مصرف منظم داروهای فشارخون	3		
			*	*	تغییر در شیوه زندگی مثلاً با رژیم غذایی مناسب چاقی را کاهش دهند	4		
			*	*	ترک سیگار و مشروبات الکلی و انجام ورزش منظم	5		
			*	*	آموزش علایم افزایش یا کاهش فشار خون در بیمار و توضیح اینکه گاهی افزایش فشار بصورت خاموش میباشد و علایمی به همراه ندارد.	6		
			*	*	قطع مصرف دخانیات	۱	copd	
			*	*	مصرف مواد غذایی پرکالری و پر پروتئین و افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم غذای مصرفی	۲		
			*	*	پرهیز از غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان و ...) و پرهیز از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان	۳		
			*	*	مصرف میوه و سبزیجات و مایعات بیشتر	۴		
			*	*	رعایت بهداشت دهان و شستشوی دهان بعد از مصرف اسپری (جلوگیری از آفت دهان)	۵		
			*	*	تنظیم خواب و استراحت کافی	۶		
			*	*	دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای برای بهبود وضعیت تنفسی	۷		
			*	*	اجتناب از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد و محیط های شلوغ و سر بسته	۸		

			*	*		آموزش راهکارهای برخورد با کودک در زمان تشنج (دادن وضعیت خوابیده به پهلو کودک، عدم بازکردن دهان با زور و فشار و...)	۱	تب و تشنج	
			*	*		آموزش چک دمای بدن هر ۴ ساعت در منزل	۲		
			*	*		نحوه مصرف داروها در منزل و مراجعات بعدی به فوق تخصص اطفال جهت بررسی بیشتر کودک (گرفتن نوارمغز و سی تی اسکن و...)	۳		
			*	*		تا چند ساعت اول پس از وقوع تشنج بیمار ممکن است دچار کاهش سطح هوشیاری و عدم تعادل شود؛ پس از دادن هرگونه مواد غذایی از راه دهان به بیمار پرهیز کنید زیرا قادر نخواهد بود عمل بلع را به درستی انجام دهد.	۴		
			*	*		پوزیشن به پهلو یا زیر سر ۳۰ درجه	۱	گرفتگی	
			*	*		رژیم غذایی نرم و پروتئین و پرکالری و در پوزیشن مناسب جهت جلوگیری از آسپیراسیون	۲		
			*	*		تعویض پانسمان ها بسته به نظر پزشک	۳		
			*	*		ثابت گردن سر و گردن بیمار با کولار گردنی جهت جلوگیری از آسیب های نخاعی	۴		
			*	*		علائم هشدار: خونریزی از بینی، کبودی دور چشم ها یا پشت گوش، اختلال در بینایی، سردرد و تهوع استفراغ (در ضربه به سر)	۵		

رئیس بخش: دکتر مینا ابراهیمی

سرپرستار بخش: رسول نجف زاده

نام بخش: اورژانس

سوپروایزر آموزشی: اکرم مومنی