



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

پیس میکر داخلی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **پیس میکر داخلی** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ از شب قبل ناشتا باشید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیورآلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس‌ها (لباس زیر، جوراب و...) را درآورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل می‌شود و احتمالاً آنتی‌بیوتیک تزریق می‌کنند.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری (دیابت، آسم و...)، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.

❖ درد

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

❖ رژیم غذایی

- ✓ تا مدت ۲ ساعت چیزی نخورید سپس مایعات شروع کنید. در صورت نداشتن مشکل می‌توانید غذاهای جامد نیز بخورید.

❖ فعالیت

- ✓ تا چند ساعت باید استراحت مطلق داشته باشید و از تکان دادن دست در سمتی که باتری تعبیه شده تا ۴۸ ساعت خودداری کنید.
- ✓ تا بهبود زخم، محدودیت حرکت بازو وجود دارد. از بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود.

❖ مراقبت

- ✓ برای پیشگیری از خونریزی و کبودی در محل تعبیه باتری دائم، کیسه شن را ۲۴ تا ۴۸ ساعت بنا به نظر پزشک بر روی موضع حفظ کنید.
- ✓ از باز کردن پانسمان جداً خودداری کنید.
- ✓ در صورت هرگونه درد، تنگی نفس و درد قفسه سینه، سرگیجه، احساس سردی و خونریزی در موضع به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت وجود قرمزی، تورم، درد محل پیس میکر به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ از ضربه زدن به ژنراتور پیس اجتناب کنید.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

پیس میکر داخلی

❖ رژیم غذایی

- ✓ غذاهای فیبردار مثل غلات، حبوبات، میوه و سبزی (سالاد بدون سس همراه با آبلیمو و سرکه) مصرف کنید.
- ✓ گوشت سفید مانند مرغ و ماهی به خصوص اگر آب پز یا کبابی باشد بهتر است.
- ✓ از خوردن چای و قهوه پر رنگ و نوشیدنی‌های حاوی کافئین خودداری کنید.
- ✓ حتی‌المقدور از مصرف چربی، نمک، شیرینی، کیک خامه‌ای، گوشت قرمز و غذاهای چرب بپرهیزید.

❖ فعالیت

- ✓ به تدریج که احساس بهبودی کردید، فعالیت‌هایی را که در زندگی عادی و طبیعی خود داشتید از سر بگیرید. فعالیت‌هایی نظیر مسافرت، رانندگی، استحمام، حتی شنا و ورزش با داشتن پیس‌میکر، پرهیز یا ممنوعیت خاصی به همراه ندارد.
- ✓ فعالیت‌های جسمی لازم نیست محدود شود ولی از فعالیت‌هایی که ایجاد ناراحتی تنفسی، خستگی زیاد و درد قفسه سینه می‌کند خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از پوشیدن لباس‌های تنگ و محدود کننده که منجر به سایش محل برش می‌شود اجتناب کنید.
- ✓ استعمال دخانیات را متوقف کنید.
- ✓ بجای سه وعده غذا از پنج وعده غذای سبک استفاده کنید.
- ✓ از افزایش وزن حتماً جلوگیری کنید و با نظر پزشک مسئول سعی در کاهش وزن نمایید.
- ✓ پس از صرف غذا ۳۰-۱۵ دقیقه استراحت کنید و از پر خوری و عجله کردن هنگام غذا خوردن خودداری کنید.
- ✓ برای حداقل ۲ هفته از تماس جنسی خودداری کنید.
- ✓ از حضور در حمام خیلی گرم و خیلی سرد و همچنین قرار گرفتن در هوای سرد یا گرم و راه رفتن در باد خودداری کنید.
- ✓ استفاده از تلفن همراه محدودیت ندارد، قرار دادن تلفن در فاصله حداقل ۱۵ سانتی‌متری و صحبت کردن با گوش سمت مقابل تعبیه پیس‌میکر کافیست. هم چنین تلفن همراه را در جیب سمت مقابل تعبیه باطری قرار دهید.
- ✓ در فرودگاه از گیت‌های فلز یاب عبور نکنید و با ارائه کارت شناسائی خود درخواست کنید که فقط بازرسی بدنی با دست شوید.
- ✓ وسایل خانگی مثل سشوار و مایکروویو، موجب تداخل الکتریکی نمی‌شود.

❖ دارو

- ✓ ۴-۶ هفته طول می‌کشد تا بهبودی لازم حاصل شود. در طول این مدت همیشه قرص (TNG زیرزبانی) همراه داشته باشید.
- ✓ سایر داروهای تجویز شده را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ ۱۰ الی ۱۴ روز بعد از تعبیه پیس‌میکر جهت کشیدن بخیه‌ها مراجعه کنید.
- ✓ اولین تاریخ معاینه بعد از گذاشتن باطری دائم، ۱ ماه بعد از ترخیص می‌باشد که باطری شما مجدداً تنظیم می‌شود.
- ✓ هر ۶ ماه یک‌بار به پزشک معالج پیس‌میکر مراجعه کنید.
- ✓ در صورت بروز علائمی مانند اشکال در تنفس، سرگیجه، دوران سر، ضعف و حالت غش، طولانی شدن خستگی، ابتدا مبادرت به شمارش نبض نموده و متعاقباً بدون فوت وقت مراتب را به پزشک معالج گزارش دهید و یا با مرکز فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید.
- ✓ در صورت افزایش و یا کاهش تعداد نبض، تب، تورم، قرمزی و احیاناً وجود ترشحات در محل تعبیه پیس‌میکر به پزشک معالج مراجعه نمایید.