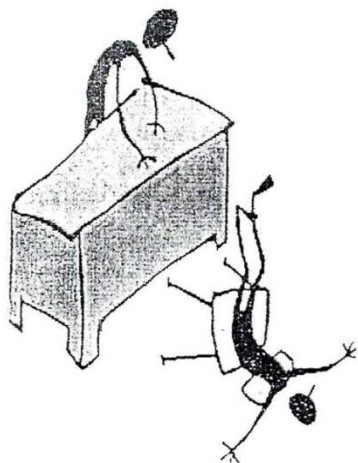


مرکز آموزشی - درمانی شهدای هفتم تیر

آموزش به بیمار دچار آموزش به بیمار دچار شده به سنکوب



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمار

سایت بیمارستان:

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

55237260

شماره های تماس:

55228581 - 4

داخلی - 331

تاریخ تهیه فروردین 98

تاریخ بازنگری: مهر 99

تاریخ ابلاغ اردیبهشت 98

کد: p-c-003

تغذیه، فعالیت و مراقبت

در صورت غش یا سنکوب، ضربان تند یا کند و ورم در مچ پا و بالاتر به پزشک مراجعه کنید

در صورت ابتلا به دیابت ممکن است درد قلبی را خیلی احساس نکنید اما علائم تنگی نفس، تهوع و تعریق، سرگیجه، احساس سبک سری را داشته باشید.

در صورت ابتلا به دیابت قند خون را مرتباً کنترل نمایید بهتر است هر روز در وقت معین وزن، فشار خون و نبض خود را کنترل کنید.

باید از غذاهای کم نمک و بدون چربی کم کالری استفاده نمایید.

پس از مصرف غذا 15 الی 30 دقیقه استراحت کنید از پر خوری و تعجیل در غذا خوردن پرهیز کنید از خوردن غذاهای نفاخ و پر ادویه و پر حجم خودداری کنید هنگام ترخیص جهت ویزیت و معاینه بعدی پزشک معالج به شما گوشزد خواهد نمود لذا ویزیت به موقع از بروز مشکلات بعدی جلوگیری می کند.

سنکوپ چیست

از دست دادن موقت هوشیاری و بیهوشی در نتیجه نرسیدن خون کافی به مغز را گویند
در این موارد ممکن است غش کردن رخ دهد:

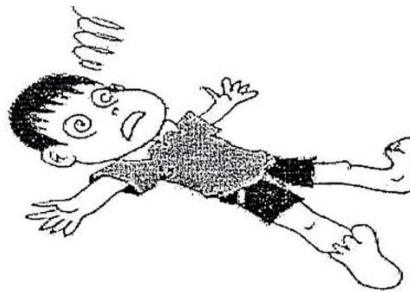
- زور زدن هنگام اجابت مزاج
- دچار شدن به حمله دراز مدت سرفه کردن
- ایستادن در یک نقطه برای مدت طولانی
- دچار شدن به درد یا ترس شدید
- خونریزی شدید
- دچار شدن به کم آبی شدید
- افت ناگهانی فشار خون
- مصرف برخی از داروها یا سوء مصرف مواد مخدر یا الکل
- تنفس سریع
- کاهش قند خون

علائم اختلال:

- احساس بد حالی و سستی و سر گیجه
- رنگ پریدگی و پوست سرد و عرق کرده
- تهوع و استفراغ
- گزگز دست و پا
- نبض ضعیف و تنفس سطحی
- اختلال بینایی و سیاهی رفتن چشم
- احساس صدای صوت در گوش
- از دست دادن تعادل و سقوط

هفت توصیه را جدی بگیرید:

- 1- بیمار را در حالت دراز کش قرار دهید تا حداکثر خونرسانی به مغز انجام شود. سر او را به یک طرف بچرخانید تا از عقب افتادن زبان که باعث انسداد راه هوایی می شود جلوگیری کنید
- 2- لباس های تنگ بیمار را در آورید و آرام روی صورت آب سرد بپاشید
- 3- تا زمانی که بیمار هوشیاری اش را به دست نیاورده به هیچ وجه به او نوشیدنی ندهید اجازه ندهید سریع بلند شود زیرا ممکن است حمله دیگری اتفاق افتد .
- 4- خود سرانه اقدام نکنید گاهی اعضای خانواده و اطرافیان به محض اینکه با چنین بیماری مواجه می شوند اقدام های غیر ضروری مثل ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی را انجام می دهند در حال که عمل احیا فقط باید به وسیله افراد آموزش دیده انجام شود البته در حالت سنکوپ تنفس کاملا برقرار است و بیمار نیازی به احیا ندارد



- 5- اگر مدام دچار سنکوپ می شوید از فعالیت هایی مثل کوه نوردی ، شنا کردن به تنهایی ، بالا رفتن از نردبام ، رانندگی و کار با ماشین سنگین اجتناب کنید و محرک هایی که باعث سنکوپ می شود شناسایی کنید تا از بروز سنکوپ بعدی جلوگیری شود
- 6- اگر دچار افت فشار خون وضعیتی می شوید موقع برخاستن از بستر آرام و مرحله به مرحله عمل کنید. ابتدا از حالت درازکش به نشسته و بعد از اندکی وقفه بایستید. حرکت دادن پاها قبل از برخاستن هم کمک می کند تا خون از پاها به سمت بالا جریان یابد
- 7- غش کردن هنگامی رخ می دهد که شما به طور گذرا هوشیاری خود را به خاطر کاهش ناگهانی خون رسانی به مغز از دست می دهید .

