

مطالب زیر در مورد بیماری فعلی شما می باشد. چنانچه پس از ترخیص، سوالاتی در مورد مراقبت از خود داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید:

۳۱۱۲۲۲۲۱ - ۳۱۱۲۱۱۴۲ (واحد حامیان بیمار)

سکته قلبی:

فرایندی است که در آن قسمتی از عضله قلب به علت قطع یا کاهش جریان خون شریان کرونری (سرخرگ خون رساننده به قلب) از بین می رود. سکته قلبی معمولا به دنبال انسداد حاد یک شریان کرونر و قطع ناگهانی جریان خون و اکسیژن به عضله قلب ایجاد می شود. بهبود سکته قلبی خیلی زود شروع می شود، ولی تا مدت کمتر از ۶ تا ۸ هفته کامل نمی شود.

توصیه های پیشگیری و درمانی:

- ۱- از فعالیت هایی که سبب درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی می شود خودداری کنید. مدت فعالیت مهم نیست بلکه شدت فعالیت مهم است. در فواصل کار و فعالیت به استراحت بپردازد.
- ۲- فعالیت های خود را به تدریج افزایش دهید. هرروز راه بروید، مدت و فاصله راه رفتن را به تدریج افزایش دهید. از فعالیت هایی که باعث سفتی عضلات می شود خودداری کنید. از ورزش هایی مثل وزنه برداری، بلند کردن اجسام سنگین و هر فعالیتی که به مصرف ناگهانی انرژی نیاز دارد خودداری کنید.

- ۴- بعد از غذا استراحت کنید و از پیاده روی و ورزش در این هنگام خودداری کنید.
- ۵- از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرم خودداری نمایید.
- ۶- هر روز در ساعات معین وزن و فشار خون خود را کنترل کنید. افراد چاق یا دارای اضافه وزن باید وزن خود را کاهش دهند تا دچار حمله قلبی مجدد نشوند.
- ۷- در تمام اوقات قرص زیر زبانی همراه داشته باشید.
- ۸- بهتر است به جای مصرف ۳ وعده غذایی، ۵ تا ۶ وعده غذاها با حجم های کمتر مصرف کنید.
- ۹- رژیم غذایی مناسب به صورت کم نمک و کم چربی و کم کالری استفاده نمایید. روزی ۳ تا ۴ وعده غذا بخورید. از خوردن غذای زیاد و عجله در خوردن پرهیز کنید. مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین محدود شود.
- ۱۰- از استرس روحی و فشار عصبی اجتناب شود و به تفریح مناسب بپردازید که باعث کاهش فشار عصبی می شود.
- ۱۱- معمولا بعد از ترخیص و با دستور پزشک می توانید حمام کنید. بهتر است هفته های اول در حمام یک نفر کنار بیمار باشد. از آب ولرم استفاده شود، زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلبی می شود و آب داغ سبب بروز حالت ضعف و سرگیجه و شوک می شود. ضمنا زمان حمام کردن از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بیشتر نشود.
- ۱۲- از هفته چهارم اجازه رانندگی دارید. اگر رانندگی سبب خستگی و عصبانیت می شود، باید فعلا رانندگی نکنید.

در صورتی که قصد رانندگی طولانی مدت دارید پس از یک ساعت رانندگی مداوم چند دقیقه توقف کرده، قدم زده و مجددا به رانندگی ادامه دهید.

۱۳- فعالیت جنسی را در صورت عدم وجود عارضه از هفته ۴ تا ۶ می توانید شروع کنید. معمولا زمانی که بیمار قادر باشد دو طبقه پله را بدون ناراحتی بالا و پایین برود و یا ۱ تا ۲ کیلومتر راه برود بدون هیچ نگرانی می تواند فعالیت جنسی را آغاز نماید. بهتر است قبل از تماس جنسی جهت پیشگیری از درد قفسه سینه یک عدد قرص زیر زبانی استفاده نمایید.

۱۴- برای کمک به عملکرد قلب پس از سکته موثرترین کار این است که اگر سیگاری هستید، سیگار را ترک کنید زیرا مواد شیمیایی موجود در سیگار روی سرخرگ ها اثر مخرب می گذارد. بعد از ترک سیگار، احتمال وقوع سکته قلبی بارها کمتر از هنگام مصرف سیگار خواهد بود. حتی از حضور در مکان هایی که دیگران در آنجا مشغول سیگار کشیدن هستند دوری کنید.

کنترل میزان کلسترول خون:

کلسترول نوعی از چربی خون می باشد که در دیواره رگ ها رسوب کرده و سبب تشکیل لخته و انسداد رگ می گردد. کلسترول بیش از ۲۰۰ برای عروق بسیار زیان آور است. اگر با رعایت رژیم غذایی، کلسترول شما بیش از ۲۰۰ بود نزد پزشک بروید تا او برای شما قرص های چربی خون تجویز نماید.



بسته آموزشی خود مراقبتی

سکته قلبی

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث / درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲ / انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲ - ۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱

علائم خطر در سکته قلبی

همیشه چند عدد قرص نیتروگلیسیرین زیر زبانی یا اسپری نیتروگلیسیرین همراه داشته باشید. در صورتی که دچار درد قفسه سینه شدید بلافاصله فعالیت خود را قطع کرده، استراحت کنید و یک قرص زیر زبانی بگذارید. اگر درد قطع نشد، سریعاً به اولین مرکز درمانی مراجعه کرده و یا با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. تا رسیدن به مرکز درمانی می‌توانید هر ۵ دقیقه تا ۳ نوبت از قرص زیر زبانی استفاده کنید.

در صورت مشاهده علائم زیر سریعاً به پزشک یا بیمارستان

مراجعه نمایید:

احساس فشار یا درد جلوی سینه که به مدت ۱۵ دقیقه بعد از

مصرف زیر زبانی بر طرف نشود.

تنگی نفس، تنگی نفس ناگهانی

تعریق یا حالت تهوع

غش یا سنکوپ

ضربان قلب تند یا کند

درد در یک یا هر دو دست، پشت، گردن، فک یا معده

داروهای خود را به طور مرتب مصرف کنید و در زمان تعیین

شده توسط پزشک به مطب مراجعه نمایید.

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث / پرستاری داخلی - جراحی: قلب و

عروق ۲۰۱۸ / انتشارات جامعه نگر

❖ مصاحبه با پزشکان بیمارستان ولیعصر تبریز

منابع غنی از کلسترول عبارتند از دل و جگر، زرده تخم مرغ، میگو، کره، شیر کامل و لبنیات پر چرب که باید مصرف آنها محدود شود.

کنترل فشار خون:

فشار خون خود را مرتب کنترل کنید زیرا فشار خون بالا خطر بروز سکته قلبی را افزایش می‌دهد. فشار خون طبیعی کمتر از ۱۴/۹ می‌باشد اما اگر دچار سکته قلبی شده‌اید، میزان فشارخون شما باید کمتر از ۱۳/۸ باشد. کنترل فشار خون با ورزش، رژیم غذایی سالم و کم نمک و کاهش وزن امکانپذیر است. استفاده از داروهای ضد فشار خون برای افراد دارای فشار خون بالا الزامی است. (با تجویز پزشک)

کنترل قند خون:

کنترل دیابت یا مرض قند احتمال حمله مجدد قلبی را کاهش می‌دهد. اگر به بیماری دیابت مبتلا نیستید نیز حتماً قند خون خود را در فواصل مرتب چک کنید و هر ماه تا سه ماه اول سپس هر ۳ ماه یکبار به پزشک مراجعه کنید.