

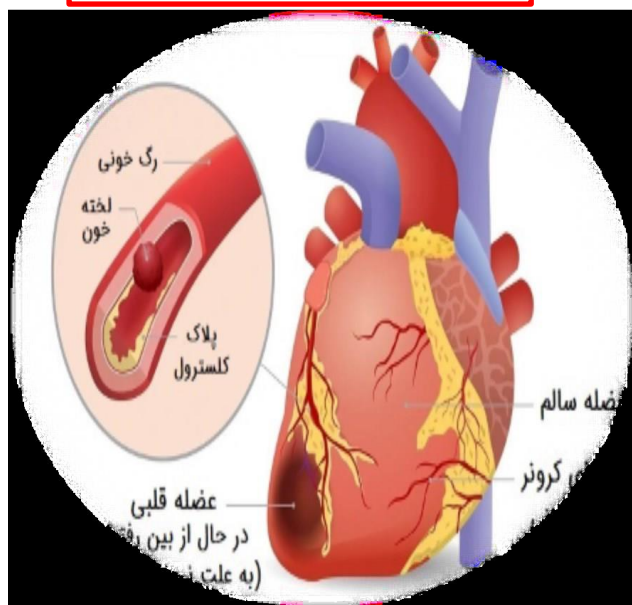


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

سکته قلبی

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت

بهار 1404

تاییدکننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش سی سی یو

کدسند: EH-MN/Pat Edu Pam/00-01

نکات آموزش مراقبت از خود:

- انجام فعالیتهای منظم ورزشی مانند پیاده روی، نرمش، شنا، دوچرخه سواری توصیه می شود.
- از استعمال سیگار واز محیط های آلوده به دود سیگار پرهیز نمایید.
- از قرار گرفتن در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد ویا آلوده، حضور در ارتفاعات و رطوبت زیاد خودداری نمایید.
- جهت جلوگیری از یبوست و زور زدن در هنگام اجابت مزاج و کاهش کلسترول، دریافت مایعات را به حداقل 6 الی 8 لیوان در روز افزایش دهید و مصرف سبزیجات و میوه جات را بیشتر نمایید.
- از توالف فرنگی استفاده نمایید.
- 4 تا 5 روز بعد از درمان می توانید حمام نمایید. از حمام کردن با آب داغ ویا آب سرد جدا خودداری نمایید.
- تا چهار هفته بعد از حمله قلبی از رانندگی خودداری نمایید واز مسافرت با هواپیما به مدت 6 ماه خودداری نمایید. بهترین وسیله برای مسافرت شما، قطار می باشد.
- وعده های غذایی را با حجم کم و دفعات بیشتر مصرف نمایید.
- قرص آسپرین را همراه غذا مصرف نمایید.
- فرد که دچار سکته قلبی شده است مجاز به بلند کردن اجسام سنگین و بیش از 3 کیلوگرم نمی باشد.
- مصرف فلفل تند فچای غلیظ، قهوه، نوشیدنی های کافئین دار را محدود نمایید.
- شروع فعالیت جنسی 4 الی 8 هفته بعد از ترخیص می باشد.
- قرص نیتروگلیسرین، زیربانی را همیشه همراه داشته باشید. در هنگام درد قلبی، فعالیت را متوقف و قرص نیتروگلیسرین زیربانی را مصرف کنید.

• قرص را زیر زبان قرار داده و صبر کنید

• در صورت آرام نشدن، این کار را تا 3 مرتبه هر پنج دقیقه تکرار

کنید و در صورت ادامه درد با 115 تماس بگیرید.

• قرص زیربانی در اثر نور، حرارت، رطوبت و گذشت زمان تغییر کرده

و غیر موثر می شود. در نگهداری آن دقت نمایید.

• در صورت آرام شدن درد، در اولین فرصت به پزشک خود مراجعه

نمایید.

• داروهای خود را به صورت خودسرانه قطع، کم یا زیاد نکنید. توجه

داشته باشید این داروها مخصوص شما و بیماری شما است از تجویز

ان به دیگران خودداری کنید.

منبع: پرستاری برونر - سودارث

شماره تماس: 04435661820

شماره داخلی 1446

جهت دریافت
فایل می توانید
بارکد را با تلفن
همراه خود اسکن
نمایید

سکته قلبی چیست؟

نرسیدن خون واکسیژن کافی به یک منطقه از قلب که بر اثر آن، منطقه ای از قلب دچار صدمه دائمی یا مرگ سلولی شود.

علائم و نشانه ها:

- درد فشارنده، فشار یا سوزش روی قفسه سینه که بیش از 20 دقیقه طول بکشد.
- درد شدید در گردن، فک، گلو، شانه (بین شانه ها) و یا پشت که ممکن است به بازوها نیز منتشر شود.
- درد ممکن است با قطع تنفس، تعریق سرد، گیجی، تهوع، اسهال، استفراغ، اضطراب و رنگ پریدگی همراه باشد. بیشتر سکته ها در صبح و در فصول سرد رخ می دهد.
- سوهاضمه، سوزش معده
- در برخی افراد مسن و دیابتی سکته های قلبی بدون درد است و گاهی سکته قلبی در این افراد بصورت تنگی نفس ناگهانی بروز می کند.



روش های تشخیصی :

گرفتن شرح حال معاینه فیزیکی توسط پزشک، نوار قلب، تست های آزمایشگاهی، عکسبرداری قفسه سینه، اکو، اسکن قلب ویا آنژیوگرافی عروق قلب برای تشخیص قطعی استفاده می شود. درمان: در طی مدت بستری داروهای لازم برای شما تجویز می گردد، بعد از ترخیص نیز داروهای ضروری برای شما تجویز می شود. گاهی اوقات ممکن است آنژیوگرافی، آنژیوپلاستی و جراحی قلب باز توصیه شود.

عوامل خطر ساز سکته قلبی :

- سابقه ی خانوادگی وارثی
- سن و جنس (مردان بیشتر از زنان دچار بیماریهای قلبی می شوند)
- کم تحرکی، چاقی
- دیابت
- سیگار کشیدن
- استرس و اضطراب
- مصرف برخی داروها و مواد مانند کافئین
- عفونت لته و بهداشت دهان و دندان
- مصرف خیلی زیاد قرص های ضد بارداری
- پرکاری تیروئید از عوامل خطر ساز سکته های قلبی

هستند

رژیم غذایی:

- مصرف نمک را محدود کنید.
- از گوشت سفید (مرغ، ماهی، میگو) استفاده کنید.
- مصرف گوشت قرمز را محدود کنید.
- از خوردن روغن های جامد جدا خودداری نمایید.
- جهت کاهش یا تنظیم قندخون هویج، کرفس مصرف نمایید.
- غذا را بصورت آب پز یا بخار پز استفاده نمایید در صورت سرخ کردن از روغن های سرخ کردنی استفاده نمایید (مثل روغن کنجد، ماهی، زیتون، دانه انگور و کانولا)
- توت فرنگی، تمشک، هندوانه، انار، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای قرمز، انگور قرمز، چغندر، آب چغندر، آلبالو، گیلان را بهتر است در رژیم غذایی خود بگنجانید.

- سبزیها و انواع مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو و...)، لبنیات کم چرب، غلات سبوس دار، مصرف مایعات خصوصا آب، سیر (حداکثر 3 حبه در روز) و پیاز در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- از خوردن شیرینی و نوشیدنی های حاوی قند و نوشابه ها و دوغ های گازدار پرهیز نمایید.
- از مصرف سوسیس، کالباس، خیارشور، انواع کنسروها، کله پاچه، دل، قلوه، جگر، سس مایونز خودداری نمایید..
- حبوبات را در برنامه غذایی خود بگنجانید (قبل از استفاده از آنرا خیس کنید و یا همراه با استفاده از آنها جهت جلوگیری از نفخ، از پودر گلپر استفاده کنید)
- از غذاهای حاوی پتاسیم مانند: موز، کشمش، آلو، زردآلو، خرما، اسفناج، گوجه فرنگی استفاده کنید

