

## نکات آموزشی مربوط به سکته قلبی

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

نام و نام خانوادگی پرستار :

تاریخ :

### بیمار گرمای: جهت بهبودی هر چه سریعتر و کنترل بیماری نکات زیر را رعایت نمایید:

۱- لازم است بدانید که بهبود سکته قلبی تا مدت کمتر از ۶- ۱۲ هفته کامل نمی شود. لذا دوره نقاهت بعد از سکته قلبی حدود ۱/۵ الی ۳ ماه طول می کشد.

۲- برای اینکه بتوانید تدریجاً فعالیت طبیعی خود را از سر بگیرید: معمولاً یک دوره ۳ تا ۶ هفته ای لازم است پس از ترخیص با نظر پزشک فعالیت هایتان را به آهستگی از سر بگیرید بخصوص در هنگام صبح؛ فعالیت ها را به آهستگی آغاز و برای انجام کارها عجله نکنید.

۳- فعالیت هاو کارهای روز مره خود را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت ها دوره های استراحت داشته باشید و از انجام فعالیت هایی که فشار زیادی به قلب وارد می کنند مثل: زور زدن، کشیدن، بلند کردن یا هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید.

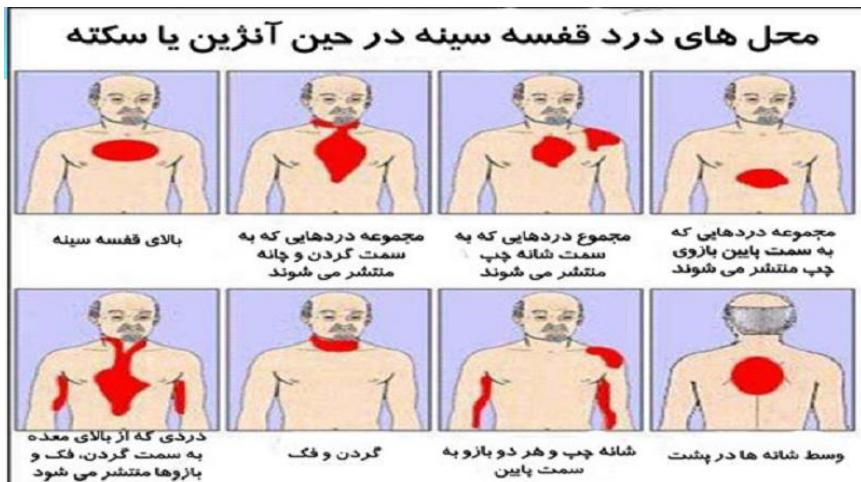
۴- از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه پرهیز کنید و از قدم زدن در جهت خلاف باد خودداری کرده و از ورود به هوای مه آلود و شرجی نیز اجتناب کنید.

۵- رژیم دارویی خود را رعایت کنید و در تمام اوقات قرص زیر زبانی نیتروگلیسیرین به همراه داشته باشید و در هنگام درد قفسه سینه قرص نیتروگلیسیرین را به صورت زیر زبانی تا سه نوبت به فاصله هر ۵ دقیقه تکرار کنید و در صورت ادامه درد و انتشار آن به فک و شانه ها و ... به پزشک مراجعه کنید.

۶- از هفته چهارم الی هشتم اجازه رانندگی دارید. اگر رانندگی سبب خستگی و عصبانیت شما می شود از رانندگی اجتناب کنید

۷- به طور کلی از رژیم غذایی کم نمک و کم چرب و کم کالری استفاده کنید و از سبزیجات و میوه های تازه- مغزها مانند مغز گردو و بادام - پنیر و ماست و شیر کم چرب- روغن های گیاهی مایع- مرغ و ماهی بیشتر استفاده کنید.

- ۸- از خوردن غذاهای چرب و نفاخ و غذاهایی مثل کله پاچه، دل و جگر، سوسیس، کالباس، روغن حیوانی و انواع کنسروها پرهیز نمایید و در صورت افزایش وزن، وزن خود را کاهش دهید.
- ۹- طول مدت حمام کردن، از ۲۰-۱۵ دقیقه بیشتر نشود و از آب ولرم استفاده کنید.
- ۱۰- در صورت عدم وجود عارضه از هفته دوم ( با اجازه پزشک) معمولاً زمانی که قادر باشید بدون ناراحتی دو طبقه را بالا و پایین بروید و یا ۱ الی ۲ کیلومتر راه بروید. می توانید فعالیت جنسی را از سر بگیرید و نیز مصرف قرص متورال یک ساعت قبل از تماس جنسی و مصرف قرص زیرزبانی نیتروگلیسرین ۱۵ دقیقه قبل از تماس جنسی از ایجاد درد قفسه سینه جلوگیری می کند.
- ۱۱- از مصرف دخانیات و الکل جداً خودداری کنید.
- ۱۲- در صورت وجود علائم؛ احساس فشار یا درد جلو سینه ای که به مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین رفع نشود- تنگی نفس- غش- ضربان قلب تند یا کند و تورم در مچ پا و بالاتر هر چه سریعتر به پزشک مراجعه نمایید.



بخش سی سی یو - آموزش سلامت بیمارستان علامه بهلول گنابادی

تماس با بیمارستان : ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ شماره داخلی : ۱۳۰۰