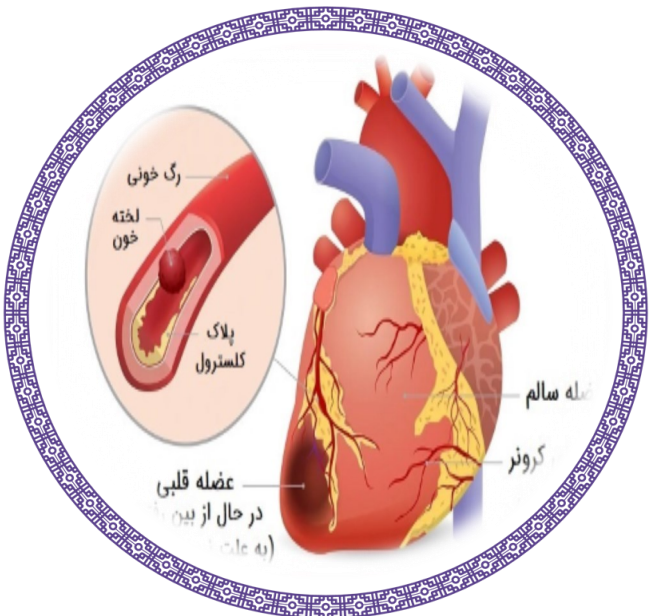


سکته قلبی



کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار سی سی یو
واحد آموزش سلامت — بازنگری سوم

نکات آموزش مراقبت از خود:

- انجام فعالیت های منظم ورزشی مانند پیاده روی، نرمش، شنا، دوچرخه سواری توصیه می گردد.
- از استعمال سیگار و از محیط های آلوده به دود سیگار پرهیز نمایید.
- از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد و یا آلوده، حضور در ارتفاعات و رطوبت زیاد خودداری نمایید.
- جهت جلوگیری از یبوست و زورزدن در هنگام اجابت مزاج و کاهش کلسترول، دریافت مایعات را به حداقل ۶ تا ۸ لیوان در روز افزایش دهید و مصرف سبزیجات و میوهجات را بیشتر نمایید.
- از توالت فرنگی استفاده نمایید.
- ۴ تا ۵ روز بعد از درمان می توانید حمام نمایید. از حمام کردن با آب داغ و یا آب سرد جدا خودداری کنید.
- تا چهار هفته بعد از حمله قلبی از رانندگی خودداری کنید و از مسافرت با هواپیما به مدت ۶ ماه خودداری نمایید. بهترین وسیله برای مسافرت قطار می باشد.
- وعده های غذایی را با حجم کم و دفعات بیشتر مصرف کنید.
- قرص آسپرین را همراه غذا استفاده نمایید.
- فردی که دچار سکته قلبی شده است مجاز به بلند کردن اجسام سنگین و بیش از ۳ کیلوگرم نمی باشد.
- مصرف لفل تند، چای غلیظ، قهوه، نوشیدنی های کافئین دار را محدود نمایید.
- شروع فعالیت جنسی ۴ الی ۸ هفته بعد از ترخیص می باشد.

- قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی را همیشه همراه داشته باشید. در هنگام درد قلبی، فعالیت را متوقف و قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی را مصرف کنید
- قرص را زیرزبان قرار داده و صبر کنید.
- در صورت آرام نشدن درد، این کار را ۳ مرتبه هر پنج دقیقه تکرار کنید و در صورت ادامه درد با ۱۱۵ تماس بگیرید.
- قرص زیر زبانی در اثر نور، حرارت، رطوبت و گذشت زمان تغییر کرده و غیرموثر 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 شماست از تجویز آن به دیگران خودداری کنید.

منع: پرستاری برونرودارث



ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

بخش سی سی یو: ۱۳۰۰

سکته قلبی چیست؟

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

علائم و نشانه‌ها:

۱. درد فشارنده، فشار یا سوزش روی قفسه سینه که بیش از ۲۰ دقیقه طول بکشد.
۲. درد شدید در گردن، فک، گلو، شانه (بین شانه‌ها) و یا پشت که ممکن است به بازوها نیز منتشر شود.
۳. درد ممکن است با قطع تنفس، تعریق سرد، گیجی، تهوع، اسهال، استفراغ، اضطراب و رنگ پریدگی همراه باشد. بیشتر سکته‌ها در صبح و در فصول سرد رخ می‌دهد.
۴. سوء هاضمه، سوزش معده
۵. در برخی افراد مسن و دیابتی سکته‌های قلبی بدون درد است و گاهی سکته قلبی در این افراد به صورت تنگی نفس ناگهانی بروز می‌کند.

روش‌های تشخیصی:

گرفتن شرح حال و معاینه فیزیکی توسط پزشک، نوار قلب، تست‌های آزمایشگاهی، عکسبرداری قفسه سینه، اکو، اسکن قلب و یا آنژیوگرافی عروق قلب برای تشخیص قطعی استفاده می‌شود.

درمان:

در طی مدت بستری داروهای لازم برای شما تجویز می‌شود. بعد از ترخیص نیز داروهای ضروری برای شما تجویز می‌شود. گاهی اوقات ممکن است آنژیوگرافی، آنژیوپلاستی و جراحی قلب باز توصیه شود.

عوامل خطر ساز سکته قلبی :

سابقه خانوادگی و ارثی، سن و جنس (مردان بیش از زنان دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند)، کم تحرکی، دیابت، سیگار کشیدن، چاقی، استرس و اضطراب، مصرف برخی از داروها و مواد مانند کافئین، عفونت لته و بهداشت بد دهان و دندان، مصرف خیلی زیاد قرص‌های ضد بارداری، پرکاری تیروئید از عوامل خطر ساز سکته‌های قلبی هستند.

رژیم غذایی:

- * مصرف نمک را محدود کنید.
- * از گوشت سفید (ماهی، میگو، مرغ) استفاده کنید.
- * مصرف گوشت قرمز را محدود کنید، (از گوشت قرمز بدون چربی استفاده کنید).
- * از خوردن روغن‌های جامد جدا خودداری نمایید.
- * جهت کاهش یا تنظیم قند خون، هویج و کرفس مصرف نمایید.
- * غذا را به صورت آب‌پز یا بخارپز استفاده کنید و در صورت سرخ کردن غذا، از روغن‌های سرخ‌کردنی استفاده نمایید (از روغن‌هایی مثل روغن کنجد، روغن ماهی، روغن زیتون، روغن دانه انگور و کانولا استفاده نمایید).

* توت فرنگی، تمشک، هندوانه، انار، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای قرمز، انگور قرمز، چغندر، آب چغندر، آلبالو، گیلاس را بهتر است در رژیم غذایی خود بگنجانید.

* سبزی و انواع مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو و ...)، لبنیات کم چرب، غلات سبوس دار، مصرف مایعات خصوصاً آب، سیر (حداکثر ۳ حبه در روز) و پیاز را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

* از خوردن شیرینی و نوشیدنی‌های حاوی قند و نوشابه‌ها و دوغ‌های گازدار پرهیز نمایید.

* از مصرف سوسیس و کالباس، خیارشور، انواع کنسروها، کله پاچه، دل و 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.

