

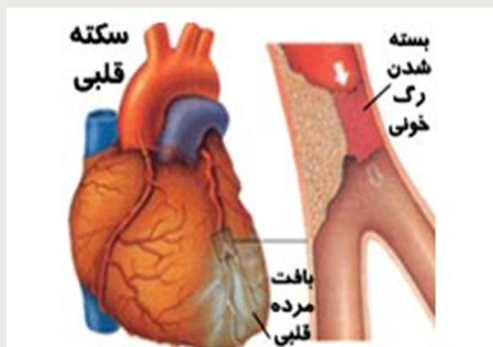


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان شهید مصطفی خمینی (ره) ایلام

آموزش به بیمار

سکته قلبی



تهیه وتنظیم: واحد آموزش به بیمار

اسفند ۱۴۰۱

-زمانی که بیمار قادر باشد دو طبقه پله را بدون ناراحتی بالا و پایین برود و یا دو کیلومتر راهپیمایی کند می تواند فعالیت جنسی خود را آغاز کند. این وضعیت معمولا ۶-۴ هفته بعد از سکته قلبی رخ می دهد.

زمان مراجعه بعدی:

-در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۳-۲ قرص نیتروگلیسرین (بلافاصله هر ۵دقیقه) رفع نشود، خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشار خون، به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید.

-به طور منظم و قبل اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمائید.

منابع:

<https://daneshyari.com/>

<https://doctoreto.com/>

شماره تماس کلینیک آموزش به بیمار :

۰۸۴۳۳۳۶۴۸۱۰

ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود.

نکته مهم:

از مصرف سیگار، مواد مخدر و مشروبات الکلی

پرهیز کنید.

مراقبت:

-از انجام نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت و زور زدن در موقع اجابت مزاج اجتناب کنید.

-استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه نمایید.

-بعد از غذا استراحت کنید از پیاده روی و ورزش در این هنگام خودداری کنید.

-معمولا ۴ تا ۵ روز بعد از سکته قلبی می توانید حمام کنید(توجه داشته باشید بهتر است اولین بار تنها حمام نکنید و از آب خیلی سرد و یا گرم استفاده نکنید. مدت حمام کردن از ۲۰-۱۵ دقیقه بیشتر نباشد. در صورت احساس ضعف، سرگیجه، سیاهی چشم ها و تعریق سریعاً از حمام خارج شوید.)



دارو:

در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده نمایید.

هرگز فراموش نکنید قبل از انجام فعالیتی که درد قلبی را تحریک می کند، مثل: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و... داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کنید.

هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً متوقف کرده، بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سر را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین را مصرف نمایید و تا رفع کامل درد استراحت کنید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد قلبی برطرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

نکاتی در خصوص قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی:

- باید در تمامی اوقات قرص نیترو گلیسرین را همراه داشته باشید./همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض ۶-۳ ماه اثر خود را از دست می دهد (قرص تازه بعد از قرار گرفتن زیر زبان احساس سوزش زیر زبان ایجاد می کند).

-از رژیم غذایی **کم نمک و پرفیبر** استفاده نمایید زیرا نه تنها از یبوست و زور زدن جلوگیری می کند، بلکه تعداد و شدت حملات درد سینه را کاهش می دهد.

-از روغن های نباتی به ندرت استفاده کنید و به جای آن از روغن مایع یا حیوانی برای پخت و پز استفاده کنید.

-از مواد غذایی سرخ کرده به ندرت استفاده شود و به جای آن از مواد غذایی کباب شده یا بخار پز استفاده شود.

-از گوشت قرمز به مقدار کم استفاده شود و به عنوان جایگزین میتوان از گوشت ماهی یا مرغ استفاده نمود

فعالیت:

-معمولاً بعد از یک دوره **۶-۸ هفته ای** لازم است به تدریج ورزش هایی مثل: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید.

-بسته به شدت سکته قلبی، تا **۲-۳ هفته** از رانندگی **اجتناب کنید** زیرا رانندگی باعث استرس و سفتی عضلات می شود. پس از آن می توانید رانندگی را در زمان های کوتاه شروع کنید.

-در برنامه ریزی فعالیت های روزانه، کارهای **سبک و سنگین** را به طور **متناوب** انجام دهید و بین فعالیت ها، دوره های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده نمایید.

-بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۲ تا ۵ دقیقه به طور آهسته راه بروید

سکته قلبی:

سکته قلبی موقعی اتفاق می افتد که قسمتی از عضله قلب به طور ناگهانی خون کمتری دریافت می کند. این وضعیت اگر درمان نشود، می تواند به عضله قلب صدمه وارد نماید. در سکته قلبی یک لخته در رگ های عضله قلب ایجاد شده است و یا تکه ای از چربی در رگ باقی می ماند. مهم ترین عارضه ی بعد از سکته های قلبی بروز نارسایی قلب است.

علائم سکته قلبی:



- تنگی نفس
- سوء هاضمه
- سرگیجه یا غش کردن
- حالت تهوع یا استفراغ
- احساس بی قراری یا بی حسی
- عرق کردن شدید و ناگهانی
- خستگی غیرمعمول یا غیر قابل توضیح
- درد از سینه تا شانه ها، بازوها، شکم فوقانی، پشت، گردن یا فک
- انتشار** می یابد.

رژیم غذایی:

-از **پرخوری پرهیز** نمایید.

-از مصرف کافئین **خودداری کنید** (به طور مثال چایی پررنگ، قهوه، نسکافه).

-در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.