

مددجوی عزیز: مطالب آموزشی پیش رو، حاوی نکات مراقبتی برای بیماری شماست. امیدواریم با مطالعه‌ی آن آگاهی شما افزایش یافته و در روند بهبودیتان موثر باشد

سکته قلبی (انفارکتوس قلبی)

یک حمله قلبی (سکته قلبی) زمانی رخ می‌دهد که یک منطقه از عضله قلب بعلت قطع یا کاهش جریان خون شریان کرونری دچار صدمه می‌گردد. بیشتر حملات قلبی توسط یک لخته که یکی از رگهای کرونر را مسدود می‌کند ایجاد می‌شود.

ماهیهیچه قلبی آسیب دیده توانایی خود برای انقباض را از دست میدهد. بهبود سکته قلبی خیلی زود شروع می‌شود، ولی تا مدت کمتر از ۸ تا ۱۶ هفته کامل نمیشود

علائم و نشانه‌های درد قلبی، علائم سکته قلبی چیست؟

• درد در گردن / فک / گلو / شانه‌ها و بازوی چپ یا پشت. اغلب درد از ناحیه سینه شما به بازوها یا شانه، گردن، دندان‌ها، فک یا پشت انتشار می‌یابد. درد بطور معمول بیش از ۱۵ دقیقه طول می‌کشد و با استراحت یا مصرف دارو برطرف نمی‌شود.

• تنگی نفس / ضعف / سرگیجه و بی‌قراری احساس سبکی سر

• اضطراب / هیجان / عصبانیت در بسیاری از افراد، بخصوص افراد دیابتی و مسن درد ممکن است ناچیز یا حتی اصلا وجود نداشته باشد.

• تعریق. تهوع همراه با نشانه‌های فوق

• در ابتدای شروع سکته‌ی قلبی، افزایش فشار و پس از آن افت فشار خون و کاهش تعداد نبض را شاهد هستیم.

علت و عوامل مستعدکننده

• سابقه‌ی فامیلی

• رژیم غذایی نامناسب (چربی زیاد رژیم غذایی)

• اضافه وزن و چاقی و کم تحرکی

• فشارخون و چربی خون بالا

• عصبانیت و استرس

• دیابت (بیماری قند خون کنترل نشده)

توصیه‌های درمانی در صورت بروز درد قلبی:

• بلافاصله بنشینید و چند مرتبه سرفه کنید.

• قرص زیر زبانی (نیتروگلیسرین) راه‌مواره همراه داشته باشید در صورت درد قلبی، یک عدد قرص زیر زبان قرار دهید تا کاملاً حل شود. در صورت ادامه درد هر ۵ دقیقه یک قرص دیگر استفاده نمایید و اینکار را تا ۳ نوبت (طی ۱۵ دقیقه) ادامه دهید. در صورت عدم بهبودی با شماره تلفن اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

توصیه‌های پیشگیری کننده در بیمارانی قلبی:

(با انجام اقدامات ذیل از بروز سکته قلبی و بیماری‌های عروق کرونر پیشگیری کنید:)

فشار خونتان را کنترل کنید

چربی خون خود را در حد طبیعی نگهدارید و در صورت نیاز از دارو استفاده کنید

بیماری قند را کنترل کنید

اگر چاق هستید وزن‌تان را کم کنید و پیاده روی و سایر ورزشهایی که کارایی قلب را بهبود می‌بخشد در هفته انجام دهید.

در تمام اوقات قرص زیرزبانی را همراه خود داشته باشید. افراد خانواده را از محل نگهداری قرصهای زیرزبانی مطلع نمایید تا در صورت بروز مشکل کمک رسان باشند.

ظرف قرص‌ها نزدیک بدن نباشد دمای بدن میتواند سبب بی‌اثر شدن آنها شود.

قرصها را در شیشه‌های تیره رنگ با درب بسته در محیط سرد و بدون نور نگهداری نمایید. (هوا و نور سبب از بین رفتن اثر دارو میشود.)

هر ۳-۶ ماه یکبار جهت تهیه‌ی قرصهای جدید اقدام نمایید.

دارو را سر وقت و طبق دستور استفاده و از قطع ناگهانی آن خودداری کنید.

قبل از فعالیت‌هایی که میتواند سبب درد قفسه سینه شوند (بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی) قرص را برای پیشگیری استفاده نمائید.

فعالیت و استراحت:

فعالیت‌های جنسی معمول بسته به شرایط بیمار ۶-۸ هفته پس از ترخیص قابل از سرگیری است. (زمانی که توانستید دو ردیف پله را بدون مشکل) تنگی نفس و درد قلبی (بالا بروید فعالیت جنسی خود را شروع نمایید).

قبل از انجام فعالیت‌های جنسی برای جلوگیری از درد قلبی در حین و پس از آن میتوانید از قرصهای زیرزبانی استفاده نمایید.

۲ تا ۳ ساعت بعد از خوردن غذا از فعالیت بدنی از جمله ورزش و دوش گرفتن خودداری کنید .

نباید در محیط خیلی سرد، خیلی گرم یا با رطوبت بالا ورزش کنید.

از انجام فعالیتهایی که فشار زیادی به قلب وارد میکند (از جمله زور زدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین) خودداری نمایید.

استرس را در زندگی خود کنترل کنید و خواب کافی داشته باشید

به صورت دوره‌ای جهت چک آپ به پزشک متخصص قلب مراجعه نمایید.

با توجه به ارتباط مستقیم بین سیگار کشیدن و مصرف مشروبات الکلی در بروز دردهای قلبی، از مصرف آنها خودداری نمایید.

پس از بهبودی ۲ تا ۳ هفته از رانندگی بپرهیزید و پس از آن در صورتیکه قصد رانندگی طولانی مدت دارید هر یک ساعت متوقف شده و پس از چند قدمی راه رفتن مجدداً به رانندگی خود ادامه دهید.

۵ روز پس از بهبودی با نظر پزشک خود میتوانید استحمام نمایید و توصیه میشود از آب ولرم استفاده نمایید (نه خیلی سرد و نه



بیمارستان شهید سید مصطفی خمینی طبس

سکته قلبی

گروه هدف: بیماران و مراجعین

تهیه کننده: فاطمه جعفری ثانی

سوپروایزر آموزش سلامت



• اکو کاردیوگرافی

• آزمایش خون

• آنژیوگرافی

نشانه های خطر پس از ترخیص

در صورت درد قلبی شدید، بی حسی و سوزش اندام تحتانی، علائم عفونت محل عمل، سرگیجه، تنگی نفس و تپش قلب فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید.

حتماً یادآوری میشود که در این مواقع بهتر است با ۱۱۵ تماس گرفته و شخصاً به بیمارستان مراجعه نکنید.

توجه داشته باشید سالمندان ۵ برابر افراد جوان در معرض بیوست هستند.

اگر در مدفوع خون روشن مشاهده کردید، اگر بیوست بیش از ۹ روز طول کشید یا بدتر شد، اگر در ناحیه شکم یا مقعد درد داشتید یا اگر بعلت بیوست دچار علائم قلبی شدید حتماً باید به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

نکته آخر: مرور نحوه مصرف داروها و مهمترین نکاتی که لازم است هنگام مصرف داروها به آن توجه کنید را از پزشک پرستار بخواهید.

ضمن اینکه در صورت مراجعه به دندانپزشکی یا هر پزشکی به علل دیگر مانند سرماخوردگی... حتماً پزشک را از نوع و میزان مصرف داروهای قلبی خود مطلع نمایید.

منبع:

Up to date

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۲/۰۹/۳۰

شماره بازنگری:

۲

کلینیک آموزش سلامت بخش سی سی یو

دوشنبه ها ساعت ۱۲-۱۰

شماره تماس: ۰۵۶-۳۲۳۸۳۰۱۷

خیلی گرم) و زمان آن از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تجاوز نکند.

توصیه های رژیم غذایی

بیوست برای شما بسیار خطرناک است زیرا باعث افزایش فشار به قلب و بروز علائم قلبی مثل درد قفسه سینه، تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و سرگیجه خواهد شد.

از مصرف داروهای ملین و داروهای گیاهی بدون دستور پزشک خودداری کنید.

• روغن های مایع (آفتابگردان، سویا، کنجد) را جایگزین روغن های جامد ننمایید. روغنهای جامد نقش مهمی در افزایش کلسترول (چربی بد) دارند

• مصرف لوبیا سبز / کلم قرمز / نان جو / سیب و گلابی در کاهش کلسترول (چربی بد) بسیار مفید است.

• از خوردن فرآورده های گوشتی چون سوسیس و کالباس اجتناب نمایید.

• مصرف گوشت قرمز را محدود و حداقل هفته ای ۲ بار از گوشت سفید (ماهی / مرغ و بوقلمون) استفاده نمایید.

• مصرف سبزیجات / میوه و نوشیدن آب (حداقل ۴ تا ۸ لیوان روزانه را در برنامه ی روزانه بگنجانید مگر اینکه توسط پزشک ممنوع شده باشد.

• وعده های غذایی کم نمک کم چرب با حجم کم در تعداد دفعات بیشتر را در نظر بگیرید.

• از مصرف محرکهایی چون قهوه / کافئین / نوشابه های گازدار خودداری نمایید.

• نان های سبوس دار (بربری، سنگگ، نان جو) استفاده نمائید.

• سبزیجات کنسرو شده در آب نمک و زیتون شور، انواع کنسروها و تن ماهی را مصرف نکنید.

روشهای تشخیص درد های قلبی

• نوار قلب

• تست ورزش