



دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

آموزش به بیمار

سکته قلبی



تاریخ تهیه : ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۲

بازنگری بعدی : ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۳

تهیه کننده : علی اکبر اکبرپور

کارشناس ارشد پرستاری_سوپروایزر آموزش سلامت

■ نمکدان از سفره حذف شود. برای طعم دادن به غذا از آبلیمو سرکه و میوه و سبزیجات معطر استفاده شود.

■ قبل بعد و در حین انجام هر فعالیتی نبض بیمار کنترل شود. اگر تعداد ضربان قلب در حالت فعالیت نسبت به زمان استراحت از ۲۰ تا بیشتر بود فعالیت بیمار متوقف شود.

■ باید همیشه نیتروگلیسرین همراه خود داشته باشد و موقع درد استفاده کند. ممکن است پس از استفاده احساس سوزش یا خارش زیر زبان کنید.

■ در صورت داشتن درد قفسه سینه از قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی استفاده شود. در صورت ادامه درد، هر ۵ دقیقه تا سه بار میتوان استفاده کرد.

■ زمان استفاده از قرص لازم است آن را زیر زبان نگه دارد و قبل از حل شدن قرص، آب دهان خود را قورت ندهد.

■ پس از مصرف قرص نیتروگلیسرین به مدت ۲۰ دقیقه استراحت کند و بعد به آرامی تغییر وضعیت بدهد. ممکن است سردرد، گرگرفتگی یا خشکی زبان ایجاد شود.

■ اگر درد برطرف نشد، به نزدیکترین بیمارستان یا مرکز درمانی مراجعه کنید. یا با ۱۱۵ تماس بگیرید.

دانایی، توانایی است. بیشتر بدانید و بیشتر زندگی کنید.

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

07432265903-7

Emamkhomeini.yums.as.ir

برای دیدن مطالب آموزشی بیشتر از سایت بیمارستان دیدن کنید.

■ کبودی زیر پوستی هر نقطه از بدن را اطلاع به پزشک بدهید.

■ از قطع کردن خودسرانه داروها یا کم و زیاد کردن خودسرانه اجتناب کنید.

■ در صورت بروز مشکلات گوارشی، زردی چشم، تغییرات بینایی، تغییر رنگ ادرار، درد عضلات و ضعف به پزشک اطلاع بدهید شاید نیاز به تغییر مقدار یا نوع دارو باشد.

■ فعالیت جنسی با نظر پزشک از سر گرفته شود.

■ از بیوست جلوگیری شود.

■ از قرار گرفتن در محیط های پراسترس، شلوغ یا هوای آلوده و شرجی اجتناب شود.

■ داروها در ظرف دربسته دور از نور و رطوبت و در جای خشک و سرد نگهداری شوند.

■ به تاریخ انقضاء دارو دقت کنید.

■ سطح قند خون و فشارخونتان را در حد طبیعی حفظ کنید.

■ غذاها به جای سرخ کردنی، آب پز و کبابی استفاده شوند.

■ قبل از مصرف مرغ، پوست آن جدا شود.

■ از سویا، لوبیا سبز، لوبیا قرمز، سیوس جو، مرکبات، ماهی، سالاد کلم و گل کلم، سیب، گلابی، شیره ماست کم چرب، سبزیجات برگ سبز استفاده شود.

■ توصیه به مصرف روغن ماهی، روغن زیتون، کنجد که هم ارزش غذایی دارند هم به کاهش کلسترول کمک می کنند.

■ گوشت قرمز، سوسیس، کالباس، همبرگر، گوشت غاز و مرغابی، خاویار، پنیر محلی، پنیر خامه ای و چرب، بستنی، زرده تخم مرغ، سس های حاوی زرده تخم مرغ، شیرینی جات خامه دار، کیک، بیسکویت، چیپس، غذای سرخ کردنی و غذاهای نفاخ و آجیل، محدود شود یا ترک.

سکته قلبی چیست؟

فرآیندی که در آن ناحیه ای از سلولهای قلب به طوردایم تخریب می شود. سکته قلبی هنگامی اتفاق می افتد که جریان خون در بخشی از قلب کاهش یافته یا متوقف شود و باعث آسیب به عضله قلب شود.

چه عواملی برای بروز سکته قلبی خطر محسوب می شوند؟

ارث - چاقی - مصرف سیگار - رژیم غذایی پرچرب و پرکربوهیدرات - کم تحرکی - یانسی - استرس - دیابت - فشارخون بالا - چربی خون بالا در بروز سکته های قلبی موثرند.

علائم سکته قلبی چگونه است؟

شایع ترین علامت درد یا ناراحتی قفسه سینه است که ممکن است به شانه، بازو، کمر، گردن یا فک تیر بکشد. غالباً در مرکز یا سمت چپ قفسه سینه رخ می دهد و بیش از چند دقیقه طول می کشد. ناراحتی ممکن است گاهی مانند معده درد شود. علائم دیگر ممکن است شامل تنگی نفس، حالت تهوع، احساس ضعف، عرق سرد یا احساس خستگی باشد. حدود ۳۰٪ افراد علائم غیرمعمول دارند. در زنان گاهی درد قفسه سینه ظاهر نمی شود و در عوض درد گردن، درد بازو دارند یا احساس خستگی می کنند.

◀ ظاهر رنگ پریده

◀ بی قراری واضطراب

◀ ترس از مرگ قریب الوقوع

◀ درد شدید قفسه سینه که با نیتروگلیسرین تسکین نمی یابد

◀ انتشار درد به بازو فک گردن

◀ تنگی نفس

◀ تهوع و استفراغ

◀ تعریق

◀ پوست سرد و مرطوب

درمان فوری سکته قلبی حیاتی است.

آسپرین یک درمان فوری مناسب برای افراد مشکوک به سکته قلبی است. نیتروگلیسرین یا مواد مخدر ممکن است برای کمک به درد قفسه سینه استفاده شود. با این حال، آنها نتایج کلی را بهبود نمی بخشند. اکسیژن اضافی در افرادی که سطح اکسیژن کم یا تنگی نفس دارند توصیه می شود. استفاده از روش هایی که می توانند جریان خون را به قلب بازگردانند، شامل مداخله در عروق کرونر از راه پوست (آنژیوگرافی) هستند، جایی که رگ ها تحت فشار باز می شوند و ممکن است استنت شوند، اساس درمان می باشند. ممکن است انسداد با استفاده از داروها برطرف می شود.

آموزش به بیمار و خانواده:

■ از هر گونه فعالیتی که باعث درد قفسه سینه خستگی یا تنگی نفس میشود اجتناب کنید.

■ قبل حین و بعد از پیاده روی نبض بیمار چک شود. (از پرستار بخواهید گرفتن نبض را به شما آموزش بدهد).

■ بلافاصله بعد از غذا، ورزش نکنید.

■ فعالیت در سطح صاف انجام شود و در سر بالایی نباشد.

■ پس از گذراندن دوره نقاهت و برگشت به کار زمان فعالیتتان را کاهش بدهید.

■ برنامه ورزشی منظم تا پایان عمر داشته باشید.

■ اجتناب از سرما و گرما و راه رفتن در مقابل باد.

■ قبل و بعد از عمل جنسی از دوش آب سرد یا گرم خودداری شود.

■ در مراحل اولیه بهبودی از رژیم مایع کامل استفاده میشود جهت استراحت عضله قلب و جلوگیری از استفراغ و بعد از آن رژیم نرم و سبک مثل سوپ یا نان و سبزی و پنیر و غذاهای کم چرب شروع می شود. در ابتدا از حجم کم برای غذا استفاده کنید.

■ کافئین (چایی و قهوه) استفاده نشود.

■ غذا خیلی گرم یا خیلی سرد نباشد.

■ از اضطراب استرس و عصبانیت دوری شود.

■ سیگار و الکل ترک شود.

■ در صورت اضافه وزن با تحت نظر بودن پزشک و به صورت تدریجی وزنشان را کم کنید.

■ برای پیشگیری از عوارض داروهای ضد لخته مثل هپارین از هر گونه صدمه پوستی جلوگیری شود. از مسواک نرم استفاده شود. و بجای استفاده از تیغ از ریش تراش برقی استفاده شود.

■ در صورت بروز ادرار خونی، خلط خونی یا خونریزی قانندگی غیرطبیعی به پزشک مراجعه کنید.