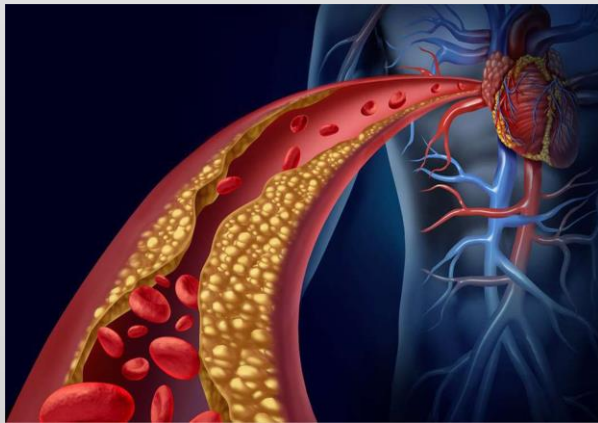




## آموزش به بیمار سکتة قلبی



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

بیمارستان هاشمی رفسنجانی

آموزش به بیمار بخش CCU

بازنگری: اردیبهشت 1400

شماره تماس بیمارستان: ۳۱۵۲۰۰۰۰

شماره تماس سی سی یو: ۳۱۵۲۵۱۸۹

### ❖ قرص نیترو گلیسرین (TNG):

- همیشه چند عدد قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی یا اسپری نیتروگلیسرین همراه داشته باشید.
- در صورتی که دچار درد قفسه سینه شدید بلافاصله فعالیت خود را قطع کرده، استراحت کنید و یک قرص زیر زبانی بگذارید. اگر درد قطع نشد، سریعاً به اولین مرکز درمانی مراجعه کرده و یا با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. تا رسیدن به مرکز درمانی می توانید هر ۵ دقیقه تا ۳ نوبت از قرص زیر زبانی استفاده کنید.
- قرص در مجاورت با دمای بدن اثر خود را از می دهد.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه شود:

- احساس فشار یا درد قفسه سینه که به مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین بر طرف نشود.
- تنگی نفس و تند یا کند شدن ضربان قلب
- تورم در مچ پاها یا بالاتر

### ❖ عوارض سکتة قلبی چیست:

نارسایی احتقانی قلب، التهاب پریکارد (پرده اطراف قلب)، آمبولی ریه

### ❖ منابع:

- ۱- کتاب برونر سودارث\_تالیف جانیس ال هینکل و کری اچ چیوی\_ مترجمان: ملاحظت نیک روان مفرد\_ حلیمه امینی\_ انتشارات: نشر جامعه نگر\_ سال انتشار: ۱۳۹۳
- ۲- سایت آموزش به مددجو

- ❖ توصیه به مصرف روغن ماهی و روغن زیتون، ذرت و کنجد که ارزش غذایی بالایی دارند و به کاهش کلسترول خون کمک می کنند.
- ❖ از خوردن چربی های جامد مانند: روغن جامد، پیه، کره و ... اجتناب کنید.
- ❖ بیشتر از گوشت مرغ و ماهی استفاده کرده و مصرف گوشت قرمز را کم نمایید
- ❖ در هنگام اجابت مزاج از زور زدن پرهیز کنید و برای پیشگیری از یبوست از مواد پر فیبر مثل سبزیجات استفاده کنید.

- ❖ حمام کردن: معمولاً ۱۰-۵ روز پس از شروع بیماری و کنترل کامل آن با دستور پزشک میتوانید حمام کنید. بهتر است در حمام یک نفر در کنار شما باشد. از آب ولرم استفاده شود، زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلبی می شود و آب گرم سبب بروز حالت ضعف، سرگیجه و شوک می گردد. زمان حمام کردن از ۲۰-۱۵ دقیقه بیشتر نباشد.

- ❖ رانندگی کردن: از هفته ۸-۴ اجازه رانندگی دارید. (از عصبانیت و خستگی هنگام رانندگی کردن دوری کنید)

- ❖ فعالیت جنسی: اگر بتوانید ۲ کیلومتر را بدون مشکل راه بروید، می توانید از هفته ۸-۴ فعالیت جنسی را شروع کنید. توصیه می شود بیمار قبل از انجام فعالیت جنسی استراحت کند

- تا زمانی که TNG مصرف میکنید از مصرف سیلدنافیل (ویاگرا) خودداری کنید. (زیرا باعث کاهش شدید فشار خون می شود)
- از مصرف مشروبات الکلی و استعمال دخانیات جدا بپرهیزید.

## سکته قلبی چیست؟

سکته قلبی فرآیندی است که در آن قسمتی از عضله قلب به علت قطع یا کاهش جریان خون سرخرگ قلب به طور دائمی از بین می رود و درد قلبی ایجاد می شود.



## عوامل خطر:

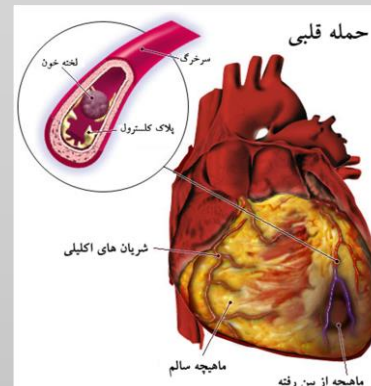
- اضطراب
- تماس با هوای سرد و در جهت مخالف باد حرکت کردن
- استعمال سیگار
- کم تحرکی و فشار خون بالا
- چربی زیاد در رژیم غذایی (کلسترول بالا)
- جنس مذکر
- وراثت

## علائم:

➤ اولین علامت دردهای جلو قفسه سینه است که در ۸۰٪ بیماران وجود دارد. (در افراد مسن و بیماران دیابتی درد ممکن است ناچیز یا حتی اصلاً وجود نداشته باشد، بنام "حمله قلبی خاموش" اغلب درد از ناحیه سینه به بازوها یا شانه؛ گردن؛ دندانها؛ فک؛ شکم یا پشت انتشار می یابد. گاهی اوقات درد تنها در یکی از این نواحی احساس می شود.

درد بطور معمول بیش از ۲۰ دقیقه طول می کشد و کاملاً با استراحت یا نیتروگلیسرین برطرف نمی شود،

- تنگی نفس و اضطراب زیاد
- سرگیجه، احساس سبکی سر و غش کردن
- حالت سوء هاضمه
- تعریق، پوست سرد، صورت رنگ پریده
- تهوع و استفراغ



## بیمار گرامی:

رعایت موارد ذیل پس از تشخیص از بیمارستان در دستیابی به بهبودی شما کمک خواهد کرد. معمولاً در سکته قلبی مدت زمان اقامت بیمار در بیمارستان حدود ۳-۵ روز می باشد و پس از آن با دارو و پیگیری سرپایی مرخص خواهید شد.

بهبودی پس از سکته قلبی ممکن است ۶-۸ هفته طول بکشد پس در این مدت به توصیه های زیر به دقت عمل کنید

## ❖ تنظیم فعالیت بدنی:

- مدت فعالیت مهم نیست، بلکه شدت فعالیت مهم است.
- فعالیت هایی که باعث درد در قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی می شود را انجام ندهید.
- بین کار و فعالیت استراحت کنید. (مثلاً: وقتی از پله بالا می روید بهتر است مدتی استراحت کنید سپس ادامه دهید)
- فعالیت هایی که باعث سفتی عضلات می شود را انجام ندهید. (مثل: وزنه برداری، بلند کردن اجسام سنگین)
- اگر علائم در ابتدای صبح بروز می کند صبح زود تر از خواب بیدار شوید.
- در هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه نمانید! از قدم زدن در جهت خلاف باد خودداری شود.

## ❖ پیشگیری از افزایش وزن:

- رژیم غذایی به صورت کم نمک، کم چربی و کم کالری است.
- از زیاد خوردن پرهیز کنید. وعده های غذایی خود را با تعداد بیشتر و حجم کمتر تنظیم نمایید.
- نوشیدنی های کافئین دار مصرف نکنید.
- حداقل به مدت ۳۰ دقیقه پس از غذا خوردن استراحت کنید.
- غذاهای نفاخ نخورید.
- میوه و سبزیجات به مقدار کافی مصرف کنید.
- از استرس و فشار عصبی دوری کنید.

