

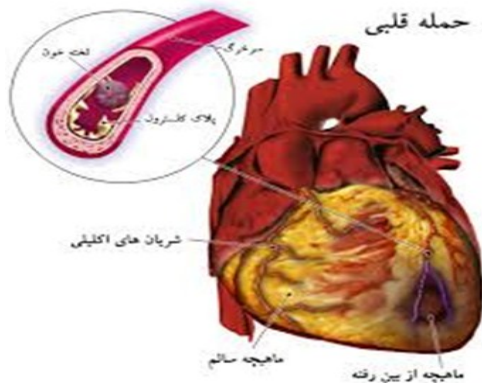


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

بیمارستان جوادالانمه (ع) شهرستان جاجرم

## آموزش به بیمار مبتلا به

### انفارکتوس میوکارد (سکته قلبی)



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت ۱۴۰۲



## بیمار گرمی:

بهبود انفارکتوس خیلی زود شروع می شود ولی تا مدت

کمتر از ۶-۸ هفته کامل نمی شود.

۱- تعدیل فعالیت بدنی که باید درباره موارد زیر آموزش داده

شود.

۲- از فعالیت هایی که سبب درد قفسه سینه و تنگی تنفس

و خستگی می شود خودداری کنید مدت فعالیت مهم نیست

بلکه شدت فعالیت مهم است بین کار و فعالیت استراحت

کنید.

۳- فعالیت خود را به طور تدریجی افزایش دهید هر روز

پیاده روی کنید و مدت و فاصله راه رفتن را به تدریج

افزایش دهید (با مشورت پزشک معالج)



مصرف دخانیات و  
مشروبات  
الکلی ممنوع

داروهای تجویز شده توسط  
پزشک معالج را به درستی  
مصرف کنید از کم و زیاد  
نمودن داروها خودداری کنید



- از فعالیت هایی که باعث سفتی عضلات می شود خودداری کنید مثل وزنه برداری بلند کردن اجسام سنگین و...
- از انجام حرکات ورزشی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.
- از مواجهه با هوای سرد و گرمای بیش از حد پرهیزید و از قدم زدن در خلاف جهت باد خودداری کنید.



## بیمار گرامی در صورت داشتن هر یک از علایم

### زیر سرریعا به پزشک خود مراجعه کنید:

- احساس فشار یا درد در جلو سینه که به مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیر زبانی بهتر نشود
- تنگی نفس
- غش یا سنکوب
- ضربان قلب کن یا تند
- تورم مچ پا و یا بالاتر



- از خوردن غذا با عجله و حجم زیاد بپرهیزید.
- حمام کردن: معمولا ۱۰-۵ روز پس از شروع بیماری با دستورات پزشک می توانید حمام کنید. بهتر است یک نفر کنار بیمار باشد از آب ولرم استفاده شود.

- رانندگی کردن: از هفته چهارم اجازه رانندگی کردن دارید در صورتیکه رانندگی سبب خستگی و عصبانیت می شود باید از آن اجتناب کنید
- در صورت عدم وجود عارضه از هفته ۶-۴ می توانید فعالیت جنسی داشته باشید.

- بیمار گرامی بعد از ترخیص به موارد زیر توجه داشته باشید:
- هر چند روز یکبار در ساعات معین مثلا صبح ناشتا وزن و فشار خون خود را کنترل کنید.
- در صورت افزایش وزن -وزن خود را کم کرده و در یک برنامه کاهش وزن شرکت کند
- در تمام اوقات قرص زیر زبانی (نیترو گلیسرین) به همراه داشته باشد .
- از استرس روحی و فشار عصبی دور باشید و به تفریح بپردازید .
- رژیم غذایی مناسب به صورت کم نمک و کم چرب و کم کالری داشته باشید .
- روزی ۳-۴ وعده غذا با حجم کم بخورید.

