

## توصیه های لازم به افراد مبتلا به سگته قلبی

### در چه زمانی حمله قلبی رخ میدهد؟

تنگ شدن رگهایی که عمل خونرسانی به عضله قلب را انجام میدهند، باعث میشود خون و اکسیژن به اندازه کافی به عضله قلب نرسد و قسمتی از عضله قلب دچار آسیب شود که فرد احساس درد و فشار در قفسه سینه مینماید. اگر جریان خون آن قسمت از عضله قلب ظرف ۲۰ دقیقه برقرار نگردد دچار نکروز (مرگ سلولی) میشود.

### مهمترین علامتهای حمله قلبی:

- ۱- احساس درد و فشار در قفسه سینه (بشت جناغ سینه)
- ۲- درد فک تحتانی
- ۳- کوتاه شدن عمق تنفس و احساس تنگی نفس
- ۴- تهوع، استفراغ و سوزش سردل که گاهی شبیه درد معد است.
- ۵- عرق سرد زیاد، ضعف و بی حالی
- ۶- درد بازو (بیشتر در سمت چپ)
- ۷- در بعضی از افراد مثل افراد دیابتی، مسن و افراد معتاد حملات قلبی بدون علامت هستند. این حملات به اندازه حملات قلبی علامت دار خطرناک هستند و باید جدی گرفته شوند ممکن است شما فکر کنید به سوء هاضمه، چاقی یا

اضطراب دچار شد اید و به پزشک مراجعه نکنید، تاخیر در درمان ممکن است موجب نقص دائمی کارکرد قلبی شود. گاهی دردهای قلبی حین استراحت هم رخ میدهند. این معمولاً زمانی است که تنگی رگها به حدی شده که حتی در زمان استراحت هم اکسیژن کافی به قلب نمی‌رساند.

### عوامل خطر زا برای حملات قلبی کدامند؟

دانستن این عوامل میتواند به شما کمک کند تا با کاهش آنها در زندگی خود، خطر بیماری های قلبی را کمتر کنید. مهمترین این عوامل عبارتند از :

- ✓ بالا بودن چربی خون مخصوصاً کلسترول
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ استعمال سیگار
- ✓ بالا بودن قند خون
- ✓ رژیم غذایی پر نمک
- ✓ سابقه حمله قلبی در خانواده
- ✓ مذکر بودن

## راههای پیشگیری از حمله قلبی:

- ۱- شما میتوانید با برنامه ریزی و کمی تغییر در روش زندگی خود، مثلاً با ورزشهای سبک مثل پیاده روی روزانه و با استفاده از رژیم کم چرب وزن خود را کاهش دهید.
- ۲- اگر فشار خون، قند خون یا چربی خون شما بالا است، هرچه زودتر تحت نظر پزشک، درمان خود را شروع کنید تا دچار مشکلات بعدی نشوید.
- ۳- هرچه زودتر سیگار کشیدن را ترک کنید که به پیشگیری از بروز مشکلات قلبی کمک میکند.
- ۴- مشکلات قلبی هرچه زودتر تشخیص داده شوند، درمان بهتر و سریعتر صورت می‌گیرد و از عوارض ناشی از حمله های قلبی پیشگیری خواهد شد. بنابراین به محض مشاهده علائم قلبی به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه و تحت درمان قرار بگیرید.
- ۵- در مراکز درمانی با انجام آزمایشات تشخیصی و معاینات ویژه به بررسی علائم بیماری می‌پردازند و در صورتی که علائم مربوط به حمله قلبی باشد به سرعت درمان را آغاز میکنند.

### توصیه های بعد از حمله قلبی / رژیم غذایی:

- ۱- باید در تمام طول عمر، رژیم کم نمک و کم چربی رعایت گردد.
- ۲- گوشت قرمز کمتر استفاد شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی خراسان شمالی  
بیمارستان پورسینا

## راهنمای خود مراقبتی بعد از سکته قلبی



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :  
[nkums.ac.ir/category/15413](http://nkums.ac.ir/category/15413)

بررداری، جددأ پرهیز کرده و دقت کنید که تا ۲ ساعت بعد از غذا ورزش نکنید .

۲- دیدن صحنه های محرک با هیجان زیاد، مثل بازیهای فوتبال فینال یا فیلم های پر هیجان ممنوع میباشد. و کلاً هر عاملی که ضربان قلب را زیاد میکند مضر است.

۳- در صورتی که درد قفسه سینه ایجاد شد، بلافاصله فعالیت را قطع کرده و بنشینید پرل TNG زیرزبانی مصرف کنید. اگر بهتر نشدید، هر ۵ دقیقه تا ۳ پرل تکرار شود، اگر درد ادامه داشت بدون تحرک اضافه به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید .

۴- فعالیت جنسی با نظر پزشک میتواند شروع گردد.

### نکات قابل توجه:

۱- داروها به مقدار توصیه شده توسط پزشک و سر وقت مصرف شود .

۲- در صورت افزایش تنگی نفس، به پزشک مراجعه کنید.

۳- بعد از ترخیص از بیمارستان، استحمام کوتاه مدت اشکالی ندارد اما نباید حمام خیلی گرم باشد.

۴- از تماس با سرما یا گرمای بیش از حد یا از قرار گرفتن در مقابل باد خودداری فرمایید.

۵- مطلقاً سیگار نکشید.

۳- لبنیات پر چرب و کره مصرف نشود.

۴- انواع غذاها و سوپ های آماده یا کنسرو شده ، سوسیس، کالباس ، گوشت های نمک سود شده و تنقلات شور، بعلت نمک بالا نباید مصرف شود.

۵- از مصرف کیک، شیرینی و بیسکویت، خصوصاً شیرینیهای خامهای خودداری گردد .

۶- روغنهای جامد، روغن نارگیل، روغن ها و کره های حیوانی، کله پاچه، مغز، دل و جگر، سیراب و شیردان، پوست مرغ، قسمت های چرب گوشت قرمز و غذاهای سرخ شده به هیچ عنوان استفاده نشود.

۷- مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته، به شرطی که سرخ نشود بسیار مفید است ( چربی مضر خون را کم میکند)

۸- چربیهای مفید مثل روغن زیتون، روغن کانولا در حد یک قاشق غذاخوری در روز مفید است.

۹- استفاد از میوه ها و سبزیجات، سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش چربی خون کمک میکند. در ضمن مصرف میو و سبزی از یبوست هم جلوگیری میکند.

### میزان فعالیت بعد از سکته قلبی:

۱- بعد از ترخیص فعالیت خود در منزل را طبق دستور پزشک معالج شروع کنید . در زمان فعالیت هرگاه احساس درد قفسه سینه یا تنگی نفس داشتید، بایستی بلافاصله فعالیت را قطع نموه و بنشینید. از ورزش های سنگینی مثل وزنه