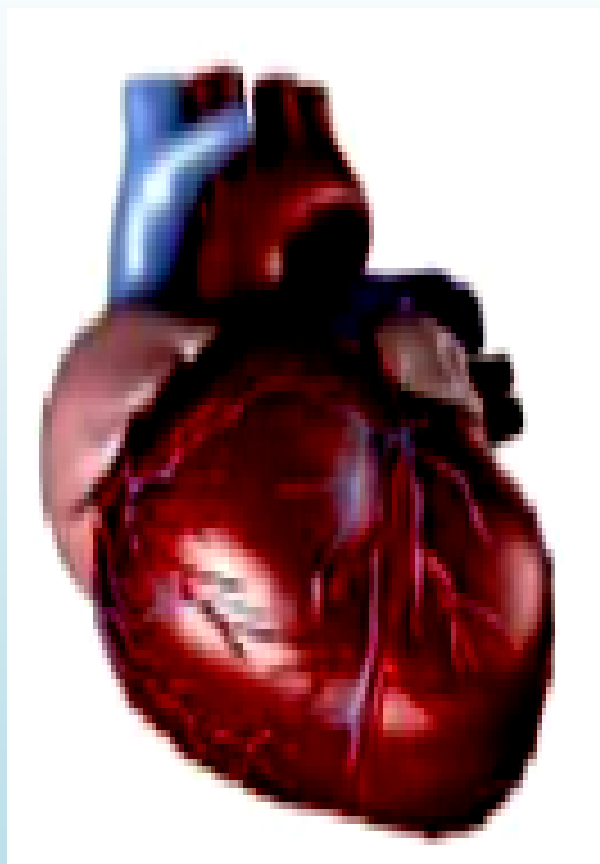


سکته قلبی

آموزش به بیمار



منبع: در سنامه پرستاری داخلی جراحی - برونر سوارث

تهیه و نظیم: واحد آموزش سلامت - اسفند ۱۴۰۲

مشاور علمی: دکتر شجاعت_متخصص قلب و عروق

در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری از طریق ذیل
تماس بگیرید:

داخلی ۲۵۴-۴۶۳۲۲۱۳۵-۰۴۴

روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه

Shahindezh.edh@umsu.ac.ir

◆ مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین را محدود کنید.

◆ به نوعی تفریح مناسب بپردازید که فشار عصبی را کاهش دهد.

◆ هر روز راه بروید مدت و فاصله راه رفتن را طبق دستور پزشک افزایش دهید.

◆ از ورزش بلافاصله بعد از مصرف غذا خودداری کنید.

◆ در صورت فشار یا درد قفسه سینه که در مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف نیتروگلسیرین برطرف نمی شود و به نزدیکترین مرکز فوریتها اطلاع دهد.

◆ قرص زیر زبانی را همیشه همراه خود داشته باشید و در مواقع درد قفسه سینه و یا قبل از انجام فعالیت هایی که باعث ایجاد درد می شود از آن استفاده کنید.

علائم زیر را به پزشک اطلاع دهید.

◆ تنگی نفس

◆ غش و سنکوب

◆ ضربان قلب کند یا تند

◆ تورم پاها و مچ پاها

سکته قلبی :

سکته قلبی وضعیتی است که در آن قسمتهایی از عضله قلب از بین می روند . این حالت در نتیجه تنگی یا انسداد رگهای قلب بوجود می آید.

سکته قلبی با چه علائمی همراه است؟

- درد ناگهانی و معمولاً در قسمت پائین استخوان جناغ و بالای شکم
- درد سکته قلبی سنگین و فشاردهنده است و امکان دارد به شانه ها، بازوی چپ و در مواردی به فک و گردن انتشار پیدا کند. درد سکته قلبی خود بخود شروع و چند ساعت تا چند روز ادامه و با استراحت یا نیتروگلسیرین برطرف نمی شود.

- نبض سریع، نامنظم، ضعیف یا حتی غیرقابل لمس
- تنگی نفس
- رنگ پریدگی
- عرق سرد
- سرگیجه یا احساس سبکی سر
- تهوع و استفراغ

بیمار مبتلا به دیابت در صورتی که دچار سکته قلبی شود ممکن است چندان از درد شکایت نکند.

سکته قلبی چگونه درمان می شود؟

اقدامات درمانی :

۱. اقدامات دارویی
۲. درمان با اکسیژن
۳. مسکن ها

بیماران مبتلا به سکته قلبی چه مواردی را

باید رعایت کنند؟

- ◆ از انجام فعالیتهایی که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس یا خستگی بی مورد می شود خودداری کنید.
- ◆ بین کار و فعالیت به استراحت پردازید . کمی خستگی طبیعی است، و در دوران نقاهت انتظار می رود.
- ◆ در برنامه ریزی فعالیت های روزانه کارهای سبک و سنگین را بطور متناوب انجام دهید.
- ◆ ۲-۳ هفته از رانندگی اجتناب کند.

◆ قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات در حین و پس از مقاربت می توانید از قرص زیر زبانی استفاده نمایید.

◆ از انجام فعالیت جنسی در زمان خستگی و پس از خوردن غذایی سنگین خودداری کنید.

◆ روزی ۳ تا ۴ بار غذا بخورید.

◆ از خوردن غذای زیاد و عجله در غذا خوردن خودداری کنید.

◆ از نرم کننده های مدفوع برای جلوگیری از زور زدن در هنگام اجابت مزاج استفاده کنید.

◆ از روغن ماهی، زیتون، ذرت و کنجد که ارزش غذایی زیادی دارند استفاده نمایید.

◆ بجای سرخ کردن غذا از کباب یا بریان یا آب پز کردن استفاده کنید.

◆ برای طعم دادن به غذا بجای نمک از آبلیمو، سرکه، میوه و سبزیجات معطر استفاده نمایید.

◆ استفاده از غذاهایی مانند سویا، کلم، لوبیا سبز و قرمز، نان گندم، برنج سبوس دار، جو، سیب، گلابی، می تواند در کاهش کلسترول مؤثر باشد.