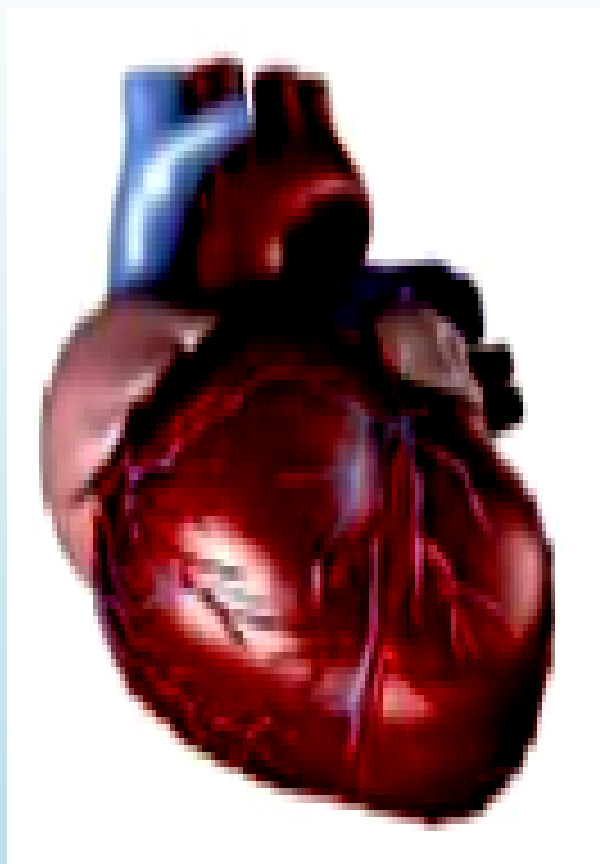


## سکته قلبی

### آموزش به بیمار



**منبع: درسنامه پرستاری داخلی جراحی - برونر سوارث**

**تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزش سلامت (حسین زاده)**

بهار ۱۴۰۵

**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 می‌روند. این حالت در نتیجه تنگی یا انسداد رگ‌های قلب بوجود می‌آید.

## 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 شانه‌ها، 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 نمی‌شود.

- 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 می‌شود؟

اقدامات درمانی :

۱. اقدامات دارویی

۲. درمان با اکسیژن

۳. مسکن‌ها

## بیماران مبتلا به سکته قلبی چه مواردی را

## باید رعایت کنند؟

- ◆ از انجام فعالیت‌هایی که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس یا خستگی بی‌مورد می‌شود خودداری کنید.
- ◆ بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید. کمی خستگی طبیعی است، و در دوران نقاهت انتظار می‌رود.
- ◆ در برنامه ریزی فعالیت‌های 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 می‌توانید 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، می‌تواند در کاهش کلسترول مؤثر باشد.