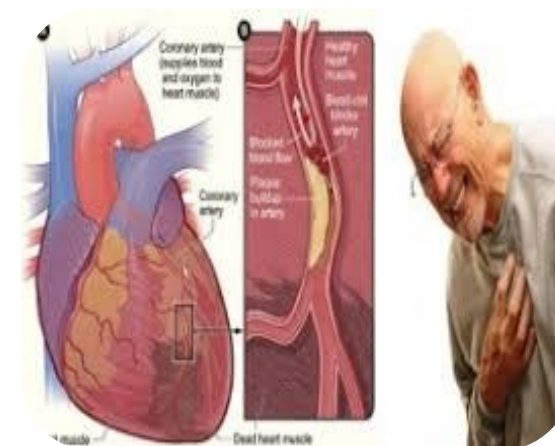




دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج (ع)
(آموزش به بیمار)

آموزش هایی در مورد سکته قلبی (انفارکتوس میوکارد)



آخرین بازنگری تیرماه ۱۴۰۵

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

کارهای منزل: کارهای معمولی خانه، مدت کوتاهی بعد از حمله قلبی کم کم شروع شود، که نه تنها برای شما مضر نیست، بلکه باعث سرگرمی و رفع خستگی و افسردگی می شود.

بازگشت به سرکار: تا بین ۱-۴ هفته بعد از بازگشت به منزل با در نظر گرفتن وضعیت جسمی و نوع شغل شما با مشورت پزشک معالج در مورد رفتن شما به سرکار تصمیم گیری می شود.

رانندگی کردن: حداقل ۴ هفته بعد از سکته قلبی نباید رانندگی کنید، زیرا رانندگی با ماشین باعث استرس، هیجان و سفتی عضلات شده که این امر باعث تپش قلب می شود. پس از گذشت این زمان می توانید رانندگی در فواصل کوتاه را شروع کنید، اگر در حین رانندگی دچار درد قفسه سینه شدید تا بهبودی کامل درد قلبی از رانندگی پرهیز کنید. در مسافرت های طولانی ماشین سواری نکنید. در صورت طولانی بودن مسیر بین راه هر یک ساعت یک مرتبه توقف کنید و قدم بزنید تا جریان خون در پاها بهتر شود حداقل ۲ تا ۳ هفته بعد از سکته قلبی می توانید سفر هوایی داشته باشید، مشروط بر اینکه درگیری دیگری نداشته و با پزشک قلب خود مشورت نمایید.

حمام کردن: ۴ تا ۷ روز بعد از حمله قلبی با تأیید پزشک با آب نیمه گرم و ملایم می توانید حمام کنید. بهتر است در روزهای اول یک نفر در حمام با شما باشد تا در صورت ضعف از او کمک بخواهید، آب سرد باعث بروز درد قلبی می شود و آب گرم باعث بروز حالات ضعف می گردد. در حمام زیاد نایستید بلکه روی چهارپایه نشسته و زمان حمام کردن شما، کوتاه بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه باشد.

روابط زناشویی: فعالیت جنسی، فعالیت در حد متوسط محسوب می شود وقتی قادر به بالا رفتن از دو طبقه پله بدون سختی و بروز علائم باشید می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید که معمولاً بستگی به شرایط شما دارد.

شروع آن حداقل ۴ هفته بعد از ترخیص می باشد. برای جلوگیری از بروز درد قلبی قبل و بعد از فعالیت جنسی می توانید از پرل زیربانی نیتروگلیسرین استفاده کنید. درد قلبی بعد از فعالیت جنسی که با مصرف ۱ تا ۲ پرل زیر زبانی نیتروگلیسرین که به فواصل هر ۵ دقیقه از هم برطرف نشود و همچنین خستگی بیش از حد و بی خوابی پس از فعالیت جنسی را حتماً به پزشک معالج اطلاع دهید. از مصرف داروهای سیلدنافیلد اجتناب کنید زیرا با داروهای قلبی تداخل مرگ آور دارد.

دیگر سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید.

اضافه وزن و چاقی:

اگر اضافه وزن دارید (به خصوص چربی دور شکم زیاد باشد) ریسک سکته قلبی در آینده نیز بیشتر خواهد بود پس بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

افسردگی: معمولاً بعد از سکته قلبی بوجود می آید اگر این احساس را دارید با پزشک خود مشورت کنید. از محیط های پر استرس دوری کنید.

(منبع: در سنامه پرستاری داخلی - جراحی قلب و عروق)

سودارت، (ترجمه ذاکری مقدم)



سکته قلبی یک وضعیت اورژانسی است و زمانی رخ می دهد که عروق کرونر (عروقی که به قلب خون رسانی می کنند) دچار کاهش ناگهانی یا قطع کلی جریان خون می شوند و اجازه عبور خون کافی را به عضله قلب نمی دهند در صورتی که درمان سریع برای آن انجام نگیرد باعث مرگ عضله قلبی و سکته قلبی می شود.

عوامل ایجاد کننده سکته قلبی چیست ؟

سابقه خانوادگی

سن و جنس (سالمندان ۶۰ سال و بالاتر ، زنان

بعد از یائسگی)

فشار خون بالا

داشتن اضافه وزن و چاقی

ابتلا به دیابت (مرض قند)

مصرف دخانیات (سیگار ، قلیان ، پپ و چپق)

عدم ورزش و فعالیتهای کافی

رژیم غذایی نامناسب ، پرچرب و پر نمک

مصرف قرصهای ضد بارداری به مدت ۱۰ سال

استرس روحی (خصومت ، خشم ، عصبانیت ، پرخاشگری

، رقابت)



علائم و نشانه ها:

- درد ناگهانی و احساس ناراحتی در قفسه سینه مثل درد فشارنده، فشار یا سوزشی که معمولا بیش از ۲۰ دقیقه طول میکشد. درد به گردن ، فک ، گلو ، شانه ها و بازوی چپ منتشر می شود. درد ممکن است همراه با تنگی نفس ، سرگیجه ، بیقراری ، تهوع و استفراغ ، اضطراب ، هیجان، عصبانیت و تعریق (پوست سرد، رنگ پریده یا مرطوب) باشد.

-خستگی بدون علت و گیجی

-وحشت یا احساس نزدیک شدن به مرگ

در افراد سالمند و یا در افراد دیابتی حدود ۲۰ درصد موارد سکته قلبی بدون درد می باشد. هر دقیقه برای رسیدن به بیمارستان، برای دریافت کمک پزشکی ارزش حیاتی دارد ،نیم ساعت اول بعد از شروع سکته قلبی مهمترین زمان است و به آن زمان طلایی گفته می شود هر چه درمان زودتر انجام شود آسیب عضله قلب کمتر و احتمال زنده ماندن بیشتر می شود هر چه درمان دیرتر انجام شود و مدت زمانیکه خون به عضله قلب نمی رسد طولانی تر باشد، صدمه به قلب بیشتر می شود.



رژیم غذایی :

توصیه اصلی به استفاده از غذای کم نمک و کم چربی می باشد. توصیه می شود از غذاهای حاوی مرغ ، ماهی و گوشت تازه بدون چربی ، سبزیجات و میوه جات تازه (بجز نارگیل که حاوی چربی مضر می باشد) و نوشیدنی های غیر شیرین استفاده کنید .

فعالیت بدنی:

در روزهای اول شما به ۲ تا ۴ ساعت استراحت کامل در بستر نیاز دارید. پس از ترخیص فعالیت را بتدریج از سر بگیرید، فعالیت شما باید آرام و تدریجی باشد. از ورزش کردن بعد از صرف غذا و در هوای خیلی گرم و سرد ، طوفانی ، هوای آلوده ، رطوبت زیاد ، مه آلود ، ارتفاعات و سربالایی خودداری کنید. حین فعالیتهای ورزشی نبض خود را کنترل کنید، اگر بیش از ۱۱۰ ضربه در دقیقه رسید و دچار بی نظمی شدید فعالیت را قطع کنید. از انجام فعالیتهایی که فشار زیاد به قلب وارد می کنند، مثل زور زدن هنگام اجابت مزاج ، کشیدن و بلند کردن اجسام سنگین، خودداری کنید.

