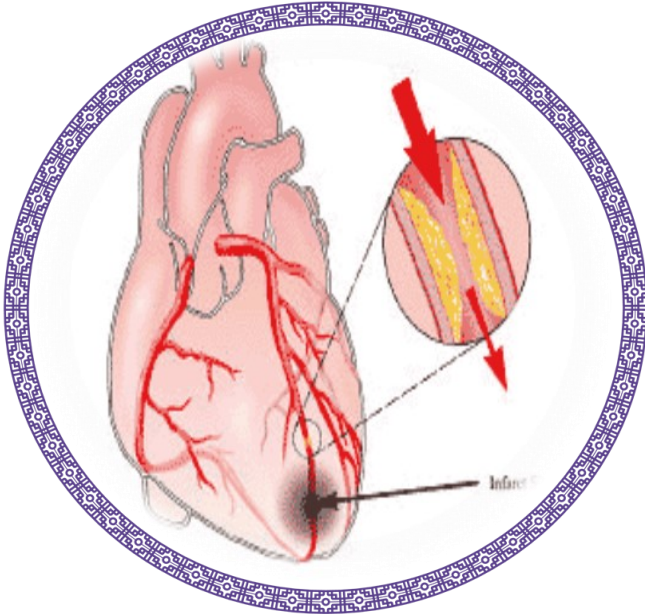


سکته قلبی



تهیه کننده: مهین رضائی - عشرت جمعیتی

ویراست علمی: خانم دکتر شهرزاد محسنی (متخصص قلب و عروق)

واحد آموزش سلامت - اردیبهشت ۹۸

۱۱- فردی که دچار سکته قلبی شده است مجاز به بلند کردن اجسام سنگین و بیش از ۳ کیلوگرم نمی باشد.

۱۲- مصرف فلفل تند، چای غلیظ، قهوه، نوشیدنی های کافئین دار را محدود نمائید.

۱۵- شروع فعالیت جنسی ۴ الی ۸ هفته بعد از ترخیص می باشد. در صورت بروز علائمی مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب می توانید از قرص زیرزبانی استفاده کنید.

۱۶- قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی را همیشه همراه داشته باشید. در هنگام درد قلبی، فعالیت را متوقف و قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی را مصرف کنید. (قرص را زیرزبان قرار داده و صبر کنید. در صورت آرام نشدن درد، این کار را ۳ مرتبه هر پنج دقیقه تکرار کنید و در صورت ادامه درد، به اولین مرکز درمانی مراجعه نمائید یا با ۱۱۵ تماس بگیرید. قرص زیر زبانی در اثر نور، حرارت، رطوبت و گذشت زمان تغییر کرده و غیر موثر می شود. در نگهداری آن دقت نمائید). در صورت آرام شدن درد، در اولین فرصت به پزشک مراجعه نمائید.

۱۷- داروهای خود را به صورت خودسرانه قطع، کم یا زیاد نکنید. توجه داشته باشید این داروها مخصوص شما و بیماری شما است از تجویز آن به دیگران خودداری کنید.

منبع: پرستاری برون-سودارث

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

داخلی: ۱۳۰۰

۹- از مصرف سوسیس و کالباس، خیارشور، انواع کنسروها، کله پاچه، دل و قلوه، جگر، سس مایونز خودداری نمائید.

۱۰- حبوبات را در برنامه غذایی خود بگنجانید (قبل از استفاده از آنها خیس کنید و یا همراه با استفاده از آنها جهت جلوگیری از نفخ، از پودر گلپر استفاده کنید).

۱۱- از غذاهای حاوی پتاسیم مانند: موز، کشمش، آلو، زردآلو، خرما، اسفناج، گوجه فرنگی استفاده کنید.

نکات آموزشی:

۱- انجام فعالیت های منظم ورزشی مانند پیاده روی، نرمش، شنا، دوچرخه سواری توصیه می گردد.

۲- از استعمال سیگار و از محیط های آلوده به دود سیگار پرهیز نمائید.

۳- از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد و یا آلوده، حضور در ارتفاعات و رطوبت زیاد خودداری نمائید.

۴- جهت جلوگیری از بیوست و زورزدن در هنگام اجابت مزاج و کاهش کلاسترول دریافت مایعات را به حداقل ۸ لیوان در روز افزایش دهید و مصرف سبزیجات و میوه جات را بیشتر نمائید.

۵- از توالف فرنگی استفاده نمائید.

۶- ۴ تا ۵ روز بعد از درمان می توانید حمام نمائید. از حمام کردن با آب داغ و یا آب سرد جدا خودداری کنید.

۷- تا چهار هفته بعد از سکته قلبی از رانندگی خودداری کنید.

۸- از مسافرت با هواپیما به مدت ۶ ماه خودداری نمائید. بهترین وسیله برای مسافرت قطار می باشد.

۹- وعده های غذایی را با حجم کم و دفعات بیشتر مصرف کنید.

۱۰- قرص آسپرین را همراه غذا یا شیر استفاده نمائید.

سکته قلبی چیست؟

نرسیدن خون و اکسیژن کافی به یک منطقه از قلب که بر اثر آن، منطقه‌ای از قلب دچار صدمه دائمی یا مرگ سلولی شود.

علائم و نشانه‌ها:

۱- درد فشارنده، فشار یا سوزش روی قفسه سینه که بیش از ۲۰ دقیقه طول بکشد.

۲- درد شدید در گردن، فک، گلو، شانه (بین شانه‌ها) و یا پشت که ممکن است به بازوها نیز منتشر شود.

۳- درد ممکن است با قطع تنفس، تعریق سرد، گیجی، تهوع، اسهال، استفراغ، اضطراب و رنگ پریدگی همراه باشد. بیشتر سکته‌ها در صبح و در فصول سرد رخ می‌دهد.

۴- سوء هاضمه، سوزش معده

۵- در برخی افراد مسن و دیابتی سکته‌های قلبی بدون درد است و گاهی سکته قلبی در این افراد به صورت تنگی نفس ناگهانی بروز می‌کند.



روش‌های تشخیصی:

گرفتن شرح حال و معاینه فیزیکی توسط پزشک، نوار قلب، تست‌های آزمایشگاهی، عکسبرداری قفسه سینه، اکو، اسکن قلب و یا آنژیوگرافی عروق قلب برای تشخیص قطعی استفاده می‌شود.

عوامل خطر ساز سکته قلبی:

سابقه خانوادگی و ارثی، سن و جنس (مردان بیش از زنان دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند)، کم‌تحركی، دیابت، سیگار کشیدن، چاقی، استرس و اضطراب، مصرف برخی از داروها و مواد مانند کافئین، عفونت لته و بهداشت بد دهان و دندان، مصرف خیلی زیاد قرص‌های ضد بارداری، پرکاری تیروئید.

درمان:

در طی مدت بستری داروهای لازم برای شما تجویز می‌شود. بعد از ترخیص نیز داروهای ضروری برای شما تجویز می‌شود. گاهی اوقات ممکن است آنژیوگرافی، آنژیوپلاستی و جراحی قلب باز توصیه شود.

رژیم غذایی:

۱- مصرف نمک را محدود کنید.



۲- از گوشت سفید (ماهی، میگو، مرغ) استفاده کنید. مصرف گوشت قرمز را محدود کنید، (از گوشت قرمز بدون چربی استفاده کنید).

۳- از خوردن روغن‌های جامد جدا خودداری نمایید.

۴- جهت کاهش یا تنظیم قند خون، هویج و کرفس مصرف نمایید.

۵- غذا را به صورت آب‌پز یا بخارپز استفاده کنید و در صورت سرخ کردن غذا، از روغن‌های سرخ‌کردنی استفاده نمایید (از روغن‌هایی مثل روغن کنجد، روغن ماهی، روغن زیتون، روغن دانه انگور و کانولا استفاده نمایید).

۶- توت‌فرنگی، تمشک، هندوانه، انار، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای قرمز، انگور قرمز، چغندر، آب‌چغندر، آلبالو، گیلان را بهتر است در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۷- سبزی و انواع مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو و ...)، لبنیات کم‌چرب، غلات سبوس‌دار، مصرف مایعات خصوصاً آب، سیر (حداکثر ۳ حبه در روز) و پیاز را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۸- از خوردن شیرینی و نوشیدنی‌های حاوی قند و نوشابه‌ها و دوغ‌های گازدار پرهیز نمایید.

