

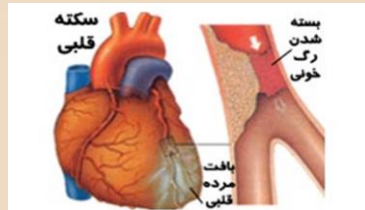


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان رازی ایلام

انفاکتوس قلبی (سکته قلبی)

گروه هدف: بیماران قلبی



تهیه کننده:

رویا گوهری سوپروایزر آموزش سلامت

شماره کلینیک آموزش: ۰۸۴۳۲۲۴۸۵۷۳

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

- ✓ هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیتهای خود را فوراً متوقف کرده، بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سر را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین را مصرف نمایید و تا رفع کامل درد استراحت کنید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد آئزینی بر طرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید

❖ زمان مراجعه بعدی:

- ✓ در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۲-۳ قرص نیتروگلیسرین (بلافاصله هر ۵ دقیقه) رفع نشود، خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشار خون، به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید.
- ✓ به طور منظم و قبل اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ✓ سایر موارد نگران کننده و اورژانسی منابع:

<https://daneshyari.com/>

<https://doctoreto.com/>

شماره تماس خط مستقیم کلینیک:

۰۸۴۳۲۲۴۸۵۷۳

- ✓ یادمان باشد از کارهایی که باعث احتباس هوا در سینه می گردد، پرهیزیم مانند:
- ✓ جابه جا کردن وسایل سنگین (بیش از ۱۰ کیلوگرم)
- ✓ جلوگیری از فشار دادن دندان ها روی هم به دلیل یبوست

❖ مراقبت:

- ✓ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت و زور زدن در موقع اجابت مزاج است).
- ✓ استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه نمایید.
- ✓ اهمیت ترک سیگار و اثرات نیکوتین روی سیستم قلب: سیگار باعث سریع کار کردن قلب شده و عروق خونی را تنگ کرده و اکسیژن رسانی به قلب را کاهش می دهد.
- ✓ با توجه به اینکه داروهای قلبی تغییراتی را در الکترولیت های خون دارد آزمایشهای دوره ای را انجام دهید.

❖ دارو:

- ✓ در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده نمایید.

② هرگز فراموش نکنید قبل از انجام فعالیتی که آئزین را تحریک می کند مثل: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و... داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کنید.

انفارکتوس قلبی:

انفارکتوس یا سکته قلبی (MI - ام - آی) موقعی اتفاق می افتد که قسمتی از عضله قلب به طور ناگهانی خون کمتری دریافت می کند. این وضعیت اگر درمان نشود، می تواند به عضله قلب صدمه وارد نماید. در سکته قلبی یک لخته در رگ های عضله قلب ایجاد شده است و یا تکه ای از چربی در رگ باقی می ماند.

رعایت موارد زیر پس از سکته قلبی می تواند در بازتوانی به بیمار کمک کند:

سیگار

در صورتی که قبلاً سیگار می کشیدید، باید آن را کنار بگذارید. اگر این کار برای شما سخت می باشد بهتر است با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید.

رژیم غذایی:

تغییر در وعده های رژیم غذایی می تواند به شما کمک کند. پس بهتر است در پنج وعده غذایی خود را میل نمایید. از میوه و سبزیجات متنوع و هندوانه استفاده کنید این مواد سرشار از ویتامین و مواد معدنی است و می توان به صورت تازه و خشک مصرف نمود.

از خوردن غذاهای چرب به خصوص غذاهایی که دارای چربی اشباع شده هستند مثل: سوسیس، کره، خامه، پنیر چرب، کیک، بیسکویت و غذاهایی مثل نارگیل و روغن خرما اجتناب کنید. از غذاهایی که روغن غیر اشباع دارند استفاده کنید، چون سبب کاهش کلسترول خون می شوند. این غذاها شامل: انواع ماهی، بخصوص ماهی آزاد، انواع دانه های خوراکی مثل تخمه آفتابگردان، اوکادو و زیتون می باشد.

بعضی از غذاها نمک مخفی دارند مثل کرفس.

الکل

✓ اگر قبلاً الکل مصرف می کردید با پزشک خود مشورت کنید و کم کم از میزان آن بکاهید.

✓ از مصرف زیاد کافئین، قهوه، چای و نوشابه های حاوی کولا که باعث افزایش ضربان قلب می شوند اجتناب نمایید.

✓ هویج، سیب در کاهش کلسترول خون موثر هستند. سویا حاوی یکنوع ماده گیاهی است که کلسترول موجود در خون را کاهش می دهد. لوبیا ارزانترین، متداولترین، موثرترین و سالمترین ابزار برای کاهش کلسترول می باشد.

✓ دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن کالری مخصوصاً چربی و انجام فعالیت و ورزش می باشد. گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است و باعث کاهش بیماری های قلبی می شود.

✓ **گوشت های ارگانی** مانند: جگر، قلوه و مغز نیز حاوی کلسترول زیادی هستند و تا حد امکان سعی شود از مصرف آنها اجتناب شود.

✓ سعی کنید از میزان نمک ای دریافتی خود بکاهید.

❖ فعالیت

✓ معمولاً بعد از یک دوره ۶-۸ هفته ای لازم است به تدریج ورزش هایی مثل: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید.

✓ بسته به شدت انفارکتوس تا ۳-۲ هفته از رانندگی اجتناب کنید زیرا رانندگی باعث استرس و سفتی عضلات می شود. پس از آن می توانید رانندگی را در زمان های کوتاه شروع کنید.

✓ در برنامه ریزی فعالیت های روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت ها، دوره های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده نمایید.

✓ بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۵-۲ دقیقه به طور آهسته راه بروید. این امر باعث افزایش سطح چربی های خوب خون (لیپوپروتئین ها با دانسیته بالا)، کاهش فشار خون، کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و احساس تندرستی و باعث بهبود وضعیت قلبی عروقی می شود.