

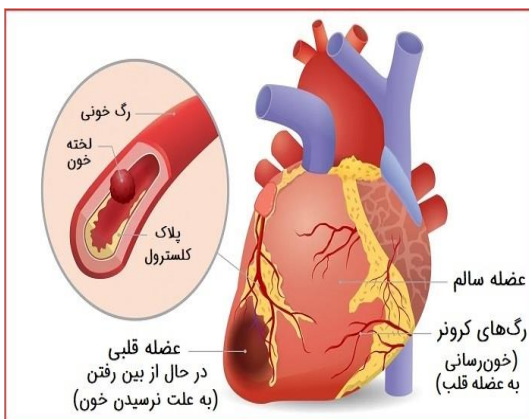


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان شهید بهشتی قروه

آموزش به بیمار

با موضوع: سکته قلبی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: آقای دکتر مهدی زند
(متخصص قلب و عروق)

بهمن ۱۴۰۱

نحوه مصرف قرص زیر زبانی

در صورت درد شدید قفسه سینه یک عدد قرص زیر زبانی را زیر زبان گذاشته و استراحت نمایید. در صورتی که درد تا 5 دقیقه بر طرف نشده، یک عدد قرص دیگر را زیر زبان بگذارید و به استراحت ادامه دهید. در صورتی که تا 5 دقیقه دیگر همچنان درد ادامه داشت و برطرف نشد، قرص سوم را زیر زبان قرار دهید. استفاده از قرص زیر زبانی فقط تا 3 عدد به فاصله هر 5 دقیقه یک عدد مجاز است و در صورتیکه درد بر طرف نشد به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه یا با 115 تماس بگیرید.

توصیه میشود در صورت وجود علائم زیر به

پزشک مراجعه کنید:

- احساس فشار یا درد جلو سینه ای که به مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیرزبانی نیتروگلیسرین دفع نشود
- تنگی نفس
- غش یا سنکوپ
- ضربان قلب تند یا کند
- تورم در مچ پا یا بالاتر

نخ: کتاب پرستاری داخلی و جراحی - برونر و سودارت
قلب و عروق



با آرزوی سلامتی و تندرستی

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

*از روغن ماهی، زیتون، ذرت و کائولا که ارزش غذایی زیادی دارند استفاده نمایید.

*بجای سرخ کردن غذا از کباب یا بریان یا آبپز 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،

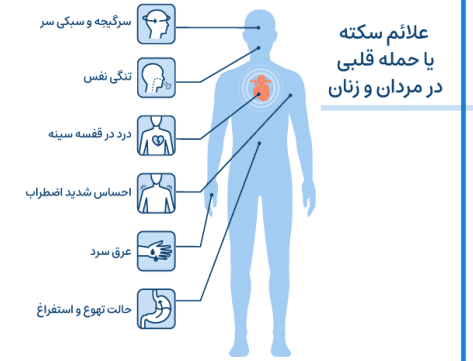
نان گندم، برنج سیوسدار، جو، سیب، گلابی، میتواند در کاهش کلسترول مؤثر باشد.

عوامل پر خطر در سکته قلبی



سکته قلبی چیست ؟

نرسیدن خون و اکسیژن کافی به یک منطقه از قلب که بر اثر آن دچار صدمه دائمی یا مرگ سلولی می شود . برخی از حملات قلبی ناگهانی و شدید هستند ، اما اکثر آنها به آهستگی آغاز می شوند و با درد و ناراحتی خفیفی همراه می باشد .



علائم سکته قلبی

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

تعریق

تهوع و استفراغ

عرق سرد

تپش قلب

احساس گیجی یا سبکی سر

رنگ پریدگی

نبض سریع ، نامنظم ، ضعیف یا غیر قابل لمس بیمار مبتلا

به دیابت در صورتی که دچار سکته قلبی شود ممکن است

چندان از درد شکایت نکند .

عوامل خطر آفرین در سکته قلبی

گرما و سرمای شدید - فعالیت شدید - چاقی و افزایش وزن - استعمال سیگار - رژیم غذایی پر نمک و پر چربی - بی تحرکی - سابقه افزایش فشار خون و چربی - سابقه ابتلا به دیابت - عوامل ژنتیکی - جنسیت - فشارهای عصبی و روانی - عفونت لته و بهداشت بد دهان - قرص های ضد بارداری .

آموزش به بیمار

از مصرف الکل و سیگار جدا پرهیز کنید.

از فعالیت هایی که سبب درد سینه ، تنگی نفس و خستگی

میشود خودداری شود

بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید.

بیمار باید فعالیت خود را بتدریج افزایش دهد ، هر روز راه

برود و مدت و فاصله راه رفتن را بتدریج افزایش دهد.

از فعالیتهایی که باعث سفتی عضلات میشود خودداری کند

که شامل ورزشهای سنگین ،وزنه برداری، بلند کردن اجسام

سنگین و...میباشد.

از انجام فعالیت ورزشی تا دو ساعت بعد از غذا خودداری کند.

از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه پرهیز

شود و از قدم زدن در خلاف جهت باد خودداری شود.از ورود به

هوای مه الود و شرعی اجتناب شود. هوای خشک بهتر از هوای

شرعی است.

هر روز در ساعات معین (معمولا "صبح ناشتا) وزن و فشار خون خود را کنترل نمایید.

در صورت افزایش وزن ،وزن خود را کم نموده و در یک برنامه کاهش وزن با اجازه از پزشک معالج شرکت کنید.

در تمام اوقات قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی همراه داشته باشید.

از استرس روحی و فشار عصبی اجتناب کنید و به تفریح مناسب بپردازید .

رژیم غذایی کم نمک کم چربی و کم کالری را رعایت کنید ۴ وعده غذا بخورید از خوردن غذای زیاد و عجله در خوردن بپرهیزید .

مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین باید محدود شود.

حمام کردن باید بادستور پزشک صورت گیرد. در حمام یک نفر کنارتان باشد از اب ولرم استفاده کنید زیرا اب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلب میشود و اب گرم باعث بروز حالت ضعف،سرگیجه و شوک می شود.

از مسافرت با هواپیما بمدت ۶ ماه خودداری کنید ، بهترین وسیله برای مسافرت قطار می باشد.