

## دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



## سکته ی قلبی



## کار گروه آموزشی به بیمار بخش قلب

کد سند: EM-EP-56

تاریخ تدوین: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402

- از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی خودداری کرده و مصرف نوشیدنی های کافئین دار را محدود کنید.
- هر روز راه بروید و مدت و فاصله راه رفتن را طبق دستور پزشک افزایش دهید.
- به تفریحی بپردازید که فشار عصبی و استرس روحی را کاهش دهد.
- قرص زیر زبانی را همیشه همراه خود داشته باشید و در مواقع بروز درد سینه و یا قبل از انجام فعالیت هایی که باعث درد سینه می شود از آن استفاده کنید.
- حمام کردن باید حداقل 10-5 روز بعد از بیماری و کنترل آن و با دستور پزشک صورت گیرد. هنگام حمام کردن حتماً یک نفر کنارتان باشد و از آب ولرم استفاده کنید زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلبی شده و آب گرم باعث بروز ضعف و سرگیجه و شوک می شود. زمان حمام کردن نباید از 15-20 دقیقه تجاوز کند.
- از هفته 4-8 می توانید رانندگی کنید ولی اگر رانندگی باعث خستگی و عصبانیت می شود باید از رانندگی اجتناب کنید.
- از مسافرت با هواپیما به مدت 6 ماه خودداری کنید. بهترین وسیله برای مسافرت قطار می باشد.
- در صورت عدم وجود عارضه از هفته 6 می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید. معمولاً زمانی که قادر باشید بدون ناراحتی دو طبقه پله را بالا و پایین بروید و یا یک تا دو کیلومتر راه بروید می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید. مصرف قرص زیر زبانی قبل از فعالیت جنسی به پیشگیری از ایجاد درد سینه کمک می کند.

**در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:** احساس فشار یا درد جلوی سینه که به مدت 15 دقیقه بعد از مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین رفع نشود، تنگی نفس، غش یا سنکوپ، ضربان قلب کند یا تند و تورم در مچ پا یا بالاتر

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید



- از مواجهه با هوای خیلی سرد و خیلی گرم پرهیز شود و از قدم زدن در خلاف جهت باد خودداری شود. از ورود به هوای مه آلود و شرجی اجتناب شود. هوای خشک بهتر از هوای شرجی است.
- هر روز در ساعت معین (صبح ناشتا) وزن و فشار خون خود را کنترل نمایید.



- در صورت افزایش وزن ، وزن خود را کم کرده و در یک برنامه کاهش وزن شرکت کنید.
- روزی 3 تا 4 بار غذا بخورید. از خوردن غذاهای زیاد و عجله در غذا خوردن پرهیزید. بعد از خوردن غذا حداقل 30 دقیقه استراحت کنید.
- از روغن ماهی، زیتون، ذرت و کنجد که ارزش غذایی زیادی دارند به جای روغن های حیوانی و کره استفاده کنید.
- 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 کنید.



- استفاده از غذاهایی مانند سویا، کلم، لوبیا سبز و قرمز، نان گندم، برنج سبوس دار، جو، سیب و گلابی می تواند در کاهش کلسترول موثر باشد.
- از نرم کننده های مدفوع برای جلوگیری از زور زدن در هنگام اجابت مزاج استفاده کنید.

## تعریف:

سکته قلبی وضعیتی است که در آن قسمتی از عضله قلب به علت قطع یا کاهش جریان خون شریان قلب به علت ضایعات آترواسکلروز به طور دائمی از بین می رود. حدوداً 40 درصد بیماران زیر 65 سال و 5 درصد آنها زیر 40 سال دارند.



## عوامل خطر:

- سیگار
- فشار خون بالا
- چربی زیاد رژیم غذایی
- کنترل نامناسب کلسترول خون بویژه LDL (کلسترول بد) بالا و HDL (کلسترول خوب) پایین
- دیابت قندی
- جنس مذکر
- سن بالا
- وراثت
- چاقی و اضافه وزن



## علائم

درد سینه در ناحیه پشت جناق یک علامت عمده بوده ولی در افراد مسن و بیماران دیابتی ممکن است درد ناچیز بوده یا حتی وجود نداشته باشد (بنام حمله قلبی خاموش). درد اغلب از ناحیه سینه به بازوها یا شانه، گردن، دندان ها، فک، شکم یا پشت انتشار می یابد. معمولاً درد بیش از 20 دقیقه طول می کشد و کاملاً با استراحت یا نیتروگلیسیرین برطرف نمی شود در حالی که درد آنژین با هر دو برطرف می شود. درد ممکن است شدید و زیاد یا خفیف و نامشخص بوده و به صورت های زیر احساس می شود:

حالت فشاری یا احساس چیز سنگین روی سینه، نوار محکم دور سینه، حالت سوء هاضمه

## سایر علائم که با یا بدون درد سینه دیده می شود شامل:

- تنگی نفس
- سرفه
- احساس سبکی سر = سرگیجه
- غش کردن
- تهوع یا استفراغ
- تعریق سرد
- احساس مرگ
- اضطراب
- نبض سریع، نامنظم، ضعیف یا حتی غیر قابل لمس
- رنگ پریدگی

## عوارض سکته قلبی:

➤ بی نظمی های قلبی

- نارسایی قلبی
- ادم ریوی
- شوک قلبی
- نارسایی درجه قلبی
- پارگی قلبی

## درمان و مراقبت:

سکته قلبی یک وضعیت اورژانسی میباشد که باید در اسرع وقت پس از رسیدن به بالین بیمار درمان شروع شود. 48 ساعت اول بعد از سکته قلبی (خصوصاً 2 ساعت اول) بحرانی ترین زمان برای بیمار می باشد. در 6 تا 8 ساعت اول سکته از خوردن آب و غذا باید خودداری کرد. اقدامات دارویی، مسکن ها و اکسیژن از مهم ترین اقدامات درمانی برای بیماران می باشد.

## نکات آموزشی برای بیماران:



- در برنامه ریزی فعالیت های روزانه کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید.
- از انجام فعالیت هایی که باعث درد سینه، تنگی نفس یا خستگی بی مورد می شود خودداری کنید.
- بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید، کمی خستگی به خصوص در دوران نقاهت طبیعی می باشد.
- از فعالیت های که باعث سفتی عضلات می شوند مثل وزنه برداری و بلند کردن اجسام سنگین اجتناب شود.
- از انجام فعالیت ورزشی تا 2 ساعت بعد از غذا خودداری شود.