



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی

(ع) مراغه

موضوع:

سکته قلبی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

بهار 1402

- ❖ از مسافرت با هواپیما بمدت 6 ماه خودداری کنید و بهترین وسیله برای مسافرت قطار می باشد.
 - ❖ حمام کردن 10-5 روز پس از شروع بیماری و کنترل آن وحتما با اجازه و دستور پزشک معالج 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 هم باعث بروز حالت ضعف، سرگیجه و شوک میشود. زمان حمام از 15-20 دقیقه تجاوز نکند.
 - ❖ در صورت عدم وجود عارضه از هفته ششم می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید معمولا زمانی که قادر باشید بدون ناراحتی پله های مابین دو طبقه را بالا و پایین بروید و یا یک تا دو کیلومتر راه بروید میتوانید فعالیت جنسی را شروع کنید. مصرف قرص زیرزبانی قبل از فعالیت جنسی به پیشگیری از ایجاد درد قفسه سینه کمک میکند.
 - ❖ توصیه می شود در صورت وجود علایم زیر به پزشک مراجعه کنید :
 - احساس فشار یا درد جلو سینه ای که به مدت 15 دقیقه بعد از مصرف قرص زیرزبانی نیتروگلیسرین برطرف نشود.
 - تنگی نفس
 - غش یا سنکوپ
 - ضربان قلب تند یا کند
 - تورم در مچ پا یا بالاتر
- منبع: مراقبتهای پرستاری ویژه در بخش های CCU، ICU اودیالیز (محمد رضا عسکری-محسن سلیمانی)

- ❖ اجسام سنگین و... اجتناب کنید.
- ❖ از انجام فعالیت ورزشی تا دو ساعت بعد از غذا خودداری کنید.
- ❖ از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه پرهیز کرده واز قدم زدن در خلاف جهت باد خودداری کنید و در معرض هوای مه آلود و شرجی قرار نگیرید. هوای خشک بهتر از هوای شرجی است.
- ❖ هر روز در ساعات معین (معمولا"صبح ناشتا) وزن و فشار خون خودرا کنترل نمایید.
- ❖ در صورت داشتن اضافه وزن در یک برنامه کاهش وزن 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
- ❖ از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی خودداری کنید.
- ❖ رژیم غذایی کم نمک ، کم چربی و کم کالری را رعایت کنید . روزی 4-3 وعده غذا بخورید واز خوردن غذای زیاد و عجله در خوردن غذا پرهیز کنید. بعد از خوردن غذا نیز حداقل 30 دقیقه استراحت نمایید.
- ❖ مصرف نوشیدنی های حاوی کافیین مثل قهوه باید محدودشود.
- ❖ 4 تا 8 هفته بعد اجازه رانندگی دارید ولی اگر رانندگی باعث خستگی و عصبانیت شود باید از آن اجتناب کنید.

سکته قلبی چیست؟

در بیماری سکته قلبی قسمتی از عضله قلب به علت قطع یا کاهش جریان خون شریان قلب (به علت انسداد توسط لخته) آسیب دیده و توانایی خود را برای انقباض از دست داده و بطور دائمی از بین می رود.

نشانه های بیماری

اولین علامت سکته قلبی دردهای جلو سینه است که در 80 درصد بیماران وجود دارد این درد به گردن، سمت چپ و راست پشت و حتی فک تحتانی انتشار می یابد و شدت آن بسیار زیاد است، این درد در مقایسه با درد آنژین صدری با مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین و استراحت برطرف نشده و مدت آن بیشتر از 20-15 دقیقه طول می کشد. همچنین به همراه درد علائمی مثل تنگی نفس، تهوع و استفراغ، تعریق (عرق سرد بر پیشانی)، کف دست ها و اندام ها) و ضعف نیز دیده می شود.

تنگی نفس یکی از علائم شایع سکته قلبی خصوصاً در افراد سالمند و دیابتی (قند خونی) می باشد. سکته قلبی با درد مختصر و قابل تحمل نیز بطور شایع دیده می شود حدود 20٪ موارد سکته قلبی بدون درد و علائم می باشد که بیشتر در افراد سالمند و دیابتی دیده می شود.

سکته قلبی چگونه تشخیص داده می شود؟
براساس تغییرات نوار قلب بیمار، آزمایشات تخصصی و اکو کاردیوگرافی، این بیماری تشخیص داده می شود.

عوامل خطر در سکته قلبی

- ❖ استرس شدید و ناگهانی
- ❖ سیگار
- ❖ فشار خون بالا
- ❖ چربی زیاد رژیم غذایی و کنترل نامناسب کلسترول خون یعنی بالا بودن کلسترول بد (LDL) و پایین بودن کلسترول خوب (HDL)
- ❖ بیماری قند خون
- ❖ جنس مذکر
- ❖ سن
- ❖ وراثت

درمان و مراقبت

سکته قلبی یک وضعیت اورژانس پزشکی است که باید در اسرع وقت پس از رسیدن بیمار به بیمارستان درمان شروع شود.

اقدامات درمانی و مراقبتی معمول برای بیمار مبتلا به سکته قلبی در بخش سی سی یو بدین شرح است

سرم و داروهای لازم مطابق دستور پزشک شروع می شود. جهت تسکین درد اکسیژن و داروهای مسکن تجویز می شود. بیمار به دستگاه مانیتور قلبی وصل می شود و علائم حیاتی بطور مرتب کنترل می گردد. نوار قلب از بیمار گرفته می شود و آزمایشات لازم فرستاده می شود.

استراحت یکی از مهمترین راههای بهبودی عضله قلب و از مراقبتهای اساسی در بیماران مبتلا به سکته قلبی می باشد زیرا کار قلب را کاهش میدهد. وضعیت نیمه نشسته در روی تخت برای بیمار مناسبتر است زیرا سبب کاهش تنگی نفس و درد سینه می شود. معمولاً در 8-6 ساعت اول پس از سکته قلبی و یا مدت زمانی طبق دستور پزشک بایستی بیمار ناشتا بماند،

آموزش های حین ترخیص

- ❖ از فعالیتهایی که سبب درد سینه تنگی نفس و خستگی می شود خودداری نموده و بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید.
- ❖ فعالیت خود را بتدریج افزایش دهید، هر روز راه بروید و مدت و فاصله راه رفتن را به تدریج افزایش دهید.
- ❖ از فعالیتهایی که باعث سفتی عضلات میشود مثل ورزشهای سنگین، وزنه برداری، بلند