



## آموزش سکته قلبی

### سکته قلبی چیست؟

سکته قلبی، انفارکتوس میوکارد فرآیندی است که در آن قسمت‌هایی از عضله قلب در اثر باریک یا مسدود شدن کامل رگ‌های کرونری (عروق خون‌رسان قلب) دچار مشکل می‌شود.

### علائم سکته قلبی چیست؟

درد یکنواخت و شدید در سمت چپ قفسه سینه و زیر استخوان جناخ که حالت سوزشی و فشاری دارد و عمدتاً به پشت، بازو، شانه، فک، گردن انتشار می‌یابد. که با استراحت و مصرف قرص نیترو گلیسییرین زیر زبانی بهبود نمی‌یابد و بیشتر از 15 دقیقه طول می‌کشد.

حالت تهوع و استفراغ

تعریق شدید

تنگی نفس

اضطراب

سرگیجه، ضعف و بی‌حالی

سبکی سر و غش

در افراد دیابتی به علت اختلال عصبی ممکن است علائم سکته به صورت ضعف و بی‌حالی بروز کند

### علائم حمله قلبی



تنگی نفس



عرق سرد



سردردگی



حالت تهوع



درد قفسه سینه



درد ناحیه دست، پشت و کمر

### روش‌های تشخیصی:

شرح حال، نوار قلب، آزمایش آنزیم‌های قلبی، اکوکاردیوگرافی، اسکن قلب و..

## درمان:

حمله‌های قلبی به درمان فوری نیاز دارند. بنابراین بیشتر درمان‌ها در اورژانس آغاز می‌شود ممکن است از داروهای حل‌کننده لخته‌های خونی (ترومبولیز)، آنژیوپلاستی بالن (PCI)، یا ترکیبی از این دو استفاده شود. در طی مدت بستری داروهای لازم برای بهبودی شما تجویز می‌شود و بعد از ترخیص نیز داروهای قلبی، ضد فشارخون، ضد چربی خون و... بر حسب وضعیت شما تجویز می‌شود.

## عوامل افزایش دهنده خطر سکته قلبی

- فشار خون بالا
- استعمال سیگار
- چاقی و دیابت
- افزایش سن
- عدم فعالیت
- سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید بالا (چربی خون)
- اضطراب و استرس
- سابقه خانوادگی بیماری عروق قلبی

## نکات آموزشی

1. در مدت زمانی که بستری هستید از حرکات تمرینی دست و پا شروع کنید.
2. در روزهای دوم و سوم در صورت صلاحدید پزشک می‌توانید در حد تحمل بایستید و یا راه بروید.
3. اگر در حین فعالیت احساس گیجی، ضعف، درد قفسه سینه، تنگی نفس، خستگی و تپش قلب داشتید بلافاصله فعالیت را متوقف کرده و استراحت کنید.
4. می‌توانید بعد از هفته 8 ترخیص و با صلاحدید پزشک ورزش‌هایی مانند شنا، پیاده‌روی، دوچرخه سواری را شروع کنید.
5. قبل از شروع ورزش و بعد از آن به مدت 2 تا 8 دقیقه به طور آهسته راه بروید.
6. کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت‌ها استراحت کنید.
7. رانندگی و برگشتن به کار و فعالیت اجتماعی باید برحسب صلاحدید پزشک باشد.
8. از انجام فعالیت بلافاصله بعد از صرف غذا بپرهیزید.
9. داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک به صورت مرتب مصرف کنید و از قطع خودسرانه آنها بپرهیزید.
10. مصرف غذاهای کم‌چرب، افزایش مصرف مایعات، و میوه‌ها و سبزیجات جهت کم کردن جذب چربی توصیه می‌شود.
11. جهت کاهش تحریک معده، قرص آسپرین را همراه غذا یا شیر مصرف کنید.
12. خواب کافی داشته باشید و در طول ریز دوره‌های استراحت داشته باشید.
13. اگر سیگاری هستید آن را ترک کنید و از قرار گرفتن در فضاهای حاوی دود سیگار اجتناب کنید.
14. در صورت مصرف دیگوکسین روزانه نبض خود را چک کنید و در صورت نبض کمتر از 60 و در صورتی که دچار تهوع، استفراغ و بی‌اشتهایی شدید به پزشک مراجعه کنید.
15. مصرف نمک و سدیم محدود شود.

16. به منظور پیشگیری از یبوست و زور زدن به هنگام اجابت مزاج، مصرف سبزیجات و میوه های تازه را فراموش نکنید.
17. مصرف زرده تخم مرغ، چربی های اشباع (کره، سرشیر)، گوشت قرمز و غذاهای سرخ شده محدود شود.
18. با رژیم غذایی مناسب و انجام ورزش های سبک به صورت مرتب وزن خود را در حد ایده آل نگه دارید.

#### اگر قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین استفاده میکنید، موارد زیر را رعایت کنید:

در تمام اوقات قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی را همراه خود داشته باشید و افراد خانواده باید محل نگهداری قرص را بدانند. قبل از فعالیتهای مشخص مانند بالا رفتن از پله ها و فعالیت جنسی که میتواند سبب درد شود قرص نیتروگلیسرین برای پیشگیری استفاده شود.

در صورت بروز حمله درد آنژین:

کلیه فعالیتهای خود را متوقف نموده و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار داده و تا قطع کامل درد استراحت کنید .

برای تسریع در شروع اثر قرص در موارد درد شدید، می توانید قرص را زیر دندان خرد کنید. از بلع بزاق خودداری کنید.

در موقع درد می توانید تا 3 قرص به فاصله 5-10 دقیقه مصرف کنید اگر درد کاهش نیافت سریعاً به نزدیک ترین مرکز ارژانس مراجعه کنید.

واحد آموزش به بیمار پاییز 1400

آموزش به بیمارستان صلاح الدین