

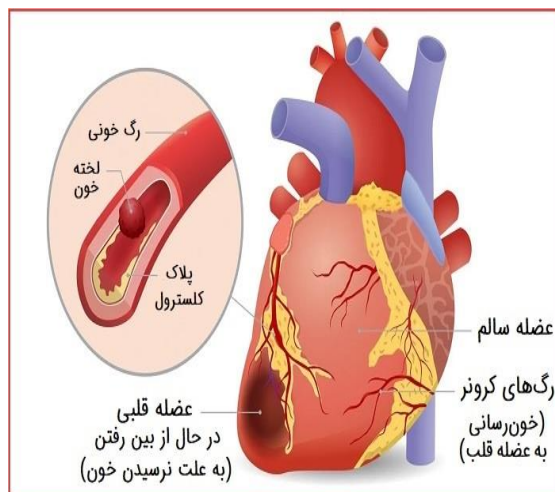
بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه بخش CCU

عنوان آموزش:
سکته قلبی

(انفارکتوس میوکارد MI)

مسئول علمی بخش: دکتر علی اسدی

منبع: مراقبت های ویژه (محمدرضا عسگری)



۱۹ - شروع فعالیت جنسی ۴ الی ۸ هفته بعد از ترخیص می باشد توجه داشته باشید پس از خوردن غذاهای سنگین نوشیدن الکل و بی خوابی از فعالیت جنسی خودداری نمائید. در صورت بروز علائمی مانند درد در قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب قبل یا بعد از شروع فعالیت جنسی می توانید از قرصهای زیرزبانی استفاده کنید.

۲۰ - قرص نیترو گلسیرین (زیر زبانی) را همیشه همراه داشته باشید در هنگام درد قلبی فعالیت را متوقف و در صورت دستور پزشک قرص نیترو گلسیرین زیرزبانی را مصرف کنید (یک قرص نیترو گلسیرین را زیرزبان قرار داده و صبر کنید درد در عرض ۲۰ ثانیه فروکش خواهد کرد در صورت آرام نشدن درد این کار را ۳ مرتبه هر پنج دقیقه یکبار تکرار کنید و در صورت آرام نشدن درد راه نروید و به اولین مرکز درمانی مراجعه نمائید و تا رسیدن به مرکز درمانی نفسهای عمیق بکشید. (قرص زیرزبانی در اثر، حرارت، رطوبت هوا و نور و گذشت زمان تغییر میکند و غیر مؤثر است در نگهداری آن دقت کنید.)

۲۱ - چنانچه عصبانی شدید چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری کنید که سلامتی شما مهمتر است.

۲۲ - برای سلامت قلبتان به دندانهایتان برسید بین سلامت لثه و سلامت قلب رابطه وجود دارد.

۲۳ - فشارخون خود را به صورت مرتب کنترل کنید. ۲۴ - خواب خوب باعث میشود تا قلب سالم داشته باشید هر شب حداقل ۷ ساعت بخوابید.

۲۵ - داروهای خود را به صورت خودسرانه قطع کم یا زیاد نکنید و توجه داشته باشید این داروها مخصوص شما و بیماری شما تجویز شده است از تجویز آن به دیگران خودداری کنید.

۶ - جهت جلوگیری از یبوست و زور زدن در هنگام اجابت مزاج و کاهش کلسترول خون دریافت مایعات را به حداقل ۶ تا ۸ لیوان در روز افزایش دهید و مصرف سبزیجات و میوه جات را بیشتر نمائید.

۷ - از توالف فرنگی استفاده نمائید ۸ - ۴ تا ۵ روز بعد از سکته قلبی می توانید حمام نمائید از حمام کردن با آب داغ و یا آب سرد جدا خودداری کنید.

۹ - تا چهار هفته بعد از سکته قلبی از رانندگی خودداری و به خاطر داشته باشید از رانندگیهای طولانی مدت خودداری کنید.

۱۰ - از مسافرت با هواپیما به مدت ۶ ماه خودداری نمائید بهترین وسیله برای مسافرت قطار میباشد.

۱۱ - وعده های غذایی را با حجم کم و دفعات بیشتر مصرف کنید

۱۲ - جهت کاهش تحریک معده قرص آسپرین را همراه غذا یا شیر مصرف کنید.

۱۳ - از انجام فعالیتهایی که بازوها را در بالای سر قرار می دهد پرهیز کنید و از انجام فعالیتهایی که فشار زیادی به قلب وارد میکند پرهیز کنید رکوع و سجده های طولانی در نماز، زور زدن هنگام اجابت مزاج، بلند کردن اجسام سنگین و

کارهای سنگین: مثل پارو کردن برف هل دادن ماشین.....

۱۴ - فردی که دچار سکته قلبی شده است بیش از ۳ کیلوگرم مجاز به بلند کردن اجسام سنگین نمیشد

۱۵ - از مصرف الکل خودداری کنید زیرا الکل باعث افزایش فشارخون میگردد.

۱۶ - مصرف فلفل تند چای، غلیظ، قهوه، نوشیدنی های دارای کافئین را محدود نمائید.

۱۷ - قندخون خود را مرتباً کنترل کنید.

۱۸ - از چاقی و اضافه وزن مخصوصاً در ناحیه کمر و شکم پرهیزید وزن خود را به صورت مرتب کنترل نمائید.

نرسیدن خون و اکسیژن کافی به یک منطقه از قلب که بر اثر آن منطقه ای از قلب دچار صدمه دائمی یا مرگ سلولی میشود.

علائم و نشانه ها

- ۱ - درد قفسه سینه و ناراحتی مثل درد فشارنده فشار یا سوزشی که بیش از ۲۰ دقیقه طول بکشد
 - ۲ - درد شدید در ،گردن ،فک ،گلو شانه (در بین شانه ها) و یا پشت که ممکن است به بازوها نیز منتشر شود
 - ۳- درد ممکن است با قطع ،تنفس تعریق ،سرد گیجی، تهوع اسهال ،استفراغ اضطراب و رنگ پریدگی همراه باشد.
 - ۴ - سوء هاضمه، سوزش معده
 - ۵ - در افراد مسن و دیابتیک در حدود ۲۰٪ از سکتته های قلبی بدون درد میباشند و گاهی سکتته های قلبی در این افراد به صورت تنگی نفس ناگهانی بروز می کند.
- روشهای تشخیصی
- پزشک معالج با گرفتن شرح حال معاینه فیزیکی نوار قلب تستهای آزمایشگاهی عکس برداری قفسه سینه، اکوکاردیوگرافی آنژیوگرافی عروق قلب و یا اسکن قلب نیز استفاده میکنند تا تشخیص قطعی را معین کند.
- عوامل خطر ساز سکتته های قلبی
- سابقه خانوادگی و ارثی سن و جنس (مردان در سنین بین ۳۵ تا ۵۵ سال و زنان بالای ۵۰ سال یا بعد از یائسگی) مردان بیش از زنان دچار بیماریهای قلبی می.شوند کم تحرکی (افراد غیر فعال در برابر افراد فعال بیشتر در معرض سکتته های قلبی میباشند) دیابت - سیگار کشیدن - چاقی و افزایش چربیهای اطراف شکم استرس و اضطراب - بالارفتن کلسترول خون - مصرف برخی از داروها و مواد مانند کافئین عفونت لته و بهداشت بد دهان و دندان - مصرف خیلی زیاد قرصهای ضد بارداری - پرکاری تیروئید.

درمان

در طی مدت بستری داروهای لازم برای بهبود وضعیت شما تجویز شده و استفاده میشود بعد از ترخیص نیز داروهای قلبی،

ضد فشار خون ضد چربی خون و بر حسب وضعیت بیماری شما تجویز می.شود لازم به ذکر است که با توجه به شرایط بیمار ممکن است آنژیوپلاستی و جراحی قلب باز توصیه شود.

رژیم غذایی

- ۱ - مصرف نمک را محدود کنید.
- ۲ - از گوشت سفید (ماهی - میگو - مرغ) بدون پوست استفاده کنید مصرف گوشت قرمز را محدود کنید ولی آن را از رژیم غذایی خود حذف نکنید). از گوشت قرمز بدون چربی استفاده کنید

۳ - غذا را به صورت آب پز یا بخارپز استفاده کنید و در صورت سرخ کردن غذا از روغنهای سرخ کردنی استفاده کنید. از روغنهایی مانند روغن کنجد روغن ماهی روغن زیتون روغن دانه انگور و کانولا استفاده کنید.

- ۴ - از خوردن روغنهای جامد جداً خودداری نمائید.
- ۵ - توت فرنگی ،تمشک ،هندوانه انار، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای قرمز انگور ،قرمز چغندر، آب چغندر، آلبالو، گیلان (اینها میوه های قرمزی هستند که برای سلامتی قلب و عروق مؤثر میباشند پس بهتر است اینها را در رژیم غذاییبتان بگنجانید.)



۶- سبزی - میوه انواع مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو و...) لبنیات کم چرب - غلات سبوس دار مصرف مایعات خصوصاً آب - سیر (حداکثر ۳ حبه در روز) و پیاز را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۷- از خوردن شیرینی و نوشیدنیهای حاوی قند و نوشابه ها و دوغ های گازدار پرهیز نمائید.

۸- حبوبات شامل ،عدس لوبیا نخود، ماش، لپه را در برنامه غذایی خود بگنجانید توجه داشته باشید قبل از استفاده از حبوبات آن را خیس کنید تا نفخ آن برطرف شود و یا همراه با استفاده از آنها جهت جلوگیری از نفخ آن از پودر گلپر استفاده کنید.

۹ - از مصرف سوسیس و کالباس، خیارشور، انواع کنسروها، کله و پاچه دل ،وقلوه، جگر، سس مایونز خودداری نمائید.

۱۰ - از غذاهای حاوی پتاسیم مانند: موز، کشمش، آلو، زردآلو، خرما، اسفناج، گوجه فرنگی استفاده کنید (پتاسیم باعث کاهش اثر ۵۰ درصدی نمک از غذاها میگردد.)

۱۱ - جهت کاهش و یا تنظیم قند خون هویج و کرفس مصرف کنید.

نکات آموزشی

- ۱ - انجام فعالیتهای منظم ورزشی مانند پیاده روی نرمش شنا دوچرخه سواری توصیه میگردد.
- ۲ - از استعمال سیگار و از محیط های آلوده به دود سیگار پرهیز نمائید.
- ۳- از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد و یا آلوده حضور در ارتفاعات و رطوبت زیاد خودداری نمائید.
- ۴ - در هوای سرد از شال و کلاه و ماسک استفاده نمائید و جهت جلوگیری از سرماخوردگی از ویتامین C بیشتری استفاده نمائید.
- ۵ - در صورتی که مبتلا به بیماری تیروئید هستید جهت درمان تحت نظر پزشک متخصص غدد قرار گیرید.