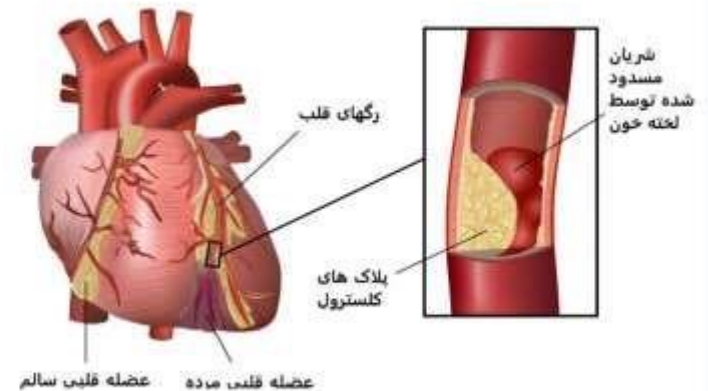


سکته قلبی یا انفارکتوس میوکارد

خون‌رسانی به عضله قلب توسط سرخرگ‌ها انجام می‌شود. انسداد در هر یک از این سرخرگ‌ها سبب ایجاد سکته قلبی می‌گردد. این انسداد در اثر تجمع چربی و لخته خونی ایجاد می‌گردد.

حمله قلبی



علت و عوامل بوجود آورنده سکته قلبی چیست؟

- چربی خون بالا
- سابقه فشارخون بالا
- سابقه مصرف سیگار و الکل
- سابقه بیماری دیابت
- مصرف قرص خوراکی ضد بارداری

چاقی و اضافه وزن

کم تحرکی و تغذیه نامناسب

علائم و نشانه‌ها:

۱- درد شدید سینه به صورت ناگهانی و فشارنده که بیش از ۲۰ دقیقه طول می‌کشد که گاهی شانه‌ها و پشت و بازوها (به خصوص بازوی چپ) و فک منتشر می‌شود.

۲- تنگی نفس

۳- تعریق شدید

۴- تهوع و استفراغ

۵- ضعف و بی حالی ناگهانی، درد معده - منگی و سیاهی رفتن چشم ۶- رنگ پریدگی

درمان:

یک ساعت اول بعد از شروع حمله قلبی مهم‌ترین زمان است لذا بیمار باید فوراً به اورژانس بیمارستان مراجعه کند و یا با فوریت‌های پزشکی ۱۱۵ تماس بگیرید.

فعالیت:

در روزهای اولیه حتماً فعالیت جسمی محدود می‌گردد تا بار کاری قلب کم شده و بهبودی به تدریج حاصل گردد.

به مدت ۲۴-۴۸ ساعت استراحت کامل به صورت خوابیده یا نیمه نشسته نیاز دارید.

در روز دوم یا سوم پس از اجازه پزشک به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه می‌توانید روی صندلی کنار تخت بنشینید.

روز پنجم می‌توانید ۵ دقیقه در بخش قدم بزنید البته پس از اجازه پزشک و با نظارت پرستار.

روز ششم به صورت نشسته روی صندلی می‌توانید دوش بگیرید.

هفته اول بعد از ترخیص، فعالیت روزانه خود را از سر بگیرید.

هفته دوم بعد از ترخیص پیاده‌روی روزانه به تدریج شروع (۱۰ دقیقه روزانه) و هر هفته ۵ تا ۱۰ دقیقه به

آن اضافه کنید تا به ۶۰ دقیقه در روز برسد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان نبی اکرم(ص) اشنویه

سکته قلبی

آنچه باید بدانیم و اقدام کنیم



تهیه و تنظیم : کارگروه آموزش بیمار CCU
تاییدکننده: رئیس بخش CCU

کد سند : NA-H-PE-00

تاریخ تدوین : 1404/09/15

تاریخ بازنگری : 1405/09/15

منابع: برونر و سودارت قلب و عروق، تلان قلب 2019

تله

رعایت موارد زیر برای شما ضرورت دارد:

اجتناب از هرگونه فعالیتی که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس یا خستگی بی دلیل می شود.

اجتناب از تماس با گرما و سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد.

در صورت نیاز کاهش وزن.

قطع استعمال دخانیات.

اجتناب از زور زدن.

داروها:

برخی از داروها برای تنظیم ضربان قلب و فشارخون شما تجویز شده اند پس به صورت دوره ای نبض و فشارخون خود را کنترل کنید.

در صورت بروز این علائم حتما به مرکز درمانی مراجعه کنید:

در صورت بروز درد قفسه سینه (عدم تسکین با ۳ عدد نیتروگلیسرین به فاصله ۵ دقیقه) تنگی نفس، غش، ضربان قلب کند یا تند، تورم پا و قوزک پا، حتما به بیمارستان یا پزشک مراجعه کنید.

هفته ۴ تا ۸ بعد از ترخیص می توانید رانندگی کنید. اگر رانندگی طولانی مدت باشد باید هر یک ساعت از ماشین پیاده شده و قدم بزنید و می توانید با اجازه پزشک فعالیت جنسی داشته باشید.
تا ۶ ماه از مسافرت با هواپیما خودداری کنید.

رژیم غذایی:

شما باید رژیم غذایی کم نمک و کم چرب داشته باشید و از مصرف غذاهای کنسرو شده اجتناب کنید.

برای پیشگیری از یبوست از یک رژیم غذایی متنوع و پر فیبر شامل میوه و سبزی و غلات و حبوبات و دانه ها و مغزها پیروی کنید.

مصرف گوشت ماهی و مرغ به جای گوشت قرمز و گوشت چرخ کرده توصیه می شود.

از شیر و ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید

از روغن مایع و روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن کنجد در تهیه غذا استفاده کنید.

