

سکته قلبی:

نرسیدن خون و اکسیژن کافی به یک منطقه از قلب که نهایتاً دچار صدمه دائمی یا مرگ بافت سلولی می شود .

علائم و نشانه ها :

• درد قفسه سینه و ناراحتی مثل : درد فشارنده ، فشار یا سوزشی که بیش از 20 دقیقه طول بکشد.

• درد شدید در گردن ، فک ، گلو ، شانه ، (در بین شانه ها) و یا پشت که ممکن است به بازوها نیز منتشر شود.

• درد ممکن است با قطع تنفس ، تعریق سرد ، گیجی ، تهوع ، اسهال ، استفراغ ، اضطراب ، و رنگ پریدگی همراه باشد .

• سوء هاضمه ، سوزش معده

• در افراد مسن و دیابتیک : در حدود 20٪ سکته های قلبی در این افراد بدون درد می باشد. و گاهی سکته های قلبی در این افراد به صورت تنگی نفس ناگهانی بروز می کند.

روش های تشخیصی: پزشک معالج با گرفتن شرح حال ، معاینه فیزیکی ، نوار قلب ، تست های آزمایشگاهی ، عکس برداری قفسه سینه ، اکوکاردیو گرافی ، آنژیوگرافی عروق قلب ، و یا اسکن قلب نیز استفاده می کند. تا تشخیص قطعی را معین کند.

عوامل خطر ساز سکته های قلبی :

سابقه خانوادگی و ارثی ، سن و جنس (مردان در سنین بین 35 تا 55 سال و زنان بالای 50 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 سکته های قلبی می باشند.)

دیابت ، سیگار کشیدن ، چاقی و افزایش چربی های اطراف شکم ، استرس و اضطراب ، بالا رفتن کلسترول خون ، مصرف برخی از داروها و مواد مانند کافئین ، عفونت لته و بهداشت بد دهان و دندان ، مصرف خیلی زیاد قرص های ضد بارداری ، پرکاری تیروئید .

درمان : در طی مدت بستری داروهای لازم برای بهبود وضعیت شما ، تجویز شده و استفاده می شود 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 : * مصرف نمک را محدود کنید.

- 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.)

- غذا را بصورت آب پز یا بخار پز استفاده کنید و در صورت سرخ کردن غذا ، از روغن های سرخ کردنی استفاده کنید . (از روغن هایی مانند روغن کنجد ، روغن ماهی ، روغن زیتون ، روغن دانه انگور و کانولا استفاده کنید .)
- از خوردن روغن های جامد جدا خودداری کنید
- توت فرنگی ، تمشک ، هندوانه ، انار ، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای قرمز ، انگور قرمز ، چغندر ، آب چغندر ، آب آلبالو، گیلان ، (اینها میوه های قرمزی هستند که برای سلامتی قلب و عروق ، موثر می باشند پس بهتر است اینها را در رژیم غذایی بگنجانید).
- سبزی ، میوه ، انواع مغز ها (بادام ، پسته ، فندق ، گردو ، و ...) لبنیات کم چرب ، غلات سبوس دار ، مصرف مایعات خصوصاً آب ، سیر ، (حداکثر 3 حبه در روز) و پیاز را در رژیم غذایی خود بگنجانید .
- از خوردن شیرینی و نوشیدنیهای حاوی قند و نوشابه و دوغ های گازدار پرهیز نمایید.
- 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 .
- از مصرف سوسیس ، و کالباس ، خیار شور ، انواع کنسروها ، کله و پاچه ، دل و قلوه ، جگر ، سس مایونز ، خودداری نمایید .



دانشگاه علوم پزشکی و

خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان مهر شهرستان تکاب

نکات آموزشی در

سکته قلبی

تأیید شده توسط سرپرست علمی بخش

آدرس: بلوار چملی - جنب پمپ بنزین موسوی -

بیمارستان مهر



Email: tekab_amozech.umsu.ac.ir

واحد آموزش سلامت

در صورت داشتن مشکل لطفاً با تلفن

۴۵۵۲۸۸۱۶ و داخلی ۱۲۶ سوپروایزر آموزش

سلامت تماس بگیرید

بازنگری بهار ۱۴۰۳

5

- از مسافرت با هواپیما به مدت 6 ماه خودداری نمایید .
- بهترین وسیله برای مسافرت ، قطار می باشد.
- جهت کاهش تحریک معده ، قرص آسپرین ، را همراه غذا یا شیر مصرف کنید
- از انجام فعالیتهایی که بازوها را در بالای سر قرار می دهد پرهیز کنید و از انجام فعالیت هایی که فشار زیادی به قلب وارد می کند پرهیز کنید (رکوع ، سجده های طولانی در نماز ، زور زدن ، هنگام اجابت مزاج ، بلند کردن اجسام سنگین ، و کارهای سنگین مثل : پارو کردن برف ، هل دادن ماشین و ...)
- فردی که دچار سکته قلبی شده است بیش از 3 کیلوگرم مجاز به بلند کردن اجسام سنگین نمی باشد
- از مصرف الکل خودداری کنید زیرا الکل باعث افزایش فشار خون میگردد
- مصرف فلفل تند، چای غلیظ ، قهوه ، نوشیدنی های دارای کافئین را محدود نمائید
- قند خون خود را مرتباً کنترل کنید
- از چاقی و اضافه وزن مخصوصاً در ناحیه کمر و شکم پرهیزید وزن خود را به صورت مرتب کنترل نمائید
- چنانچه عصبانی شدید چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری کنید که سلامتی شما مهمتر است
- برای سلامت قلبتان به دندانپایتان برسید بین سلامت لثه و سلامت قلب رابطه وجود دارد

منبع: اصول مراقبت های ویژه در آی سی یو وسی سی یو و

دیالیز، تالیف حسین شیرازی - ملاحظت نیک روان مفرد

4

از غذاهای حاوی پتاسیم ، مانند موز ، کشمش ، آلو ، زرد آلو ، خرما ، اسفناج ، گوجه فرنگی ، استفاده کنید (پتاسیم باعث کاهش اثر 50 درصدی نمک از غذاها می گردد .) جهت کاهش ویال تنظیم قند خون ، هویج و کرفس مصرف کنید .

نکات آموزشی :

- انجام فعالیت های منظم ورزشی مانند پیاده روی ، نرمش ، شنا ، دوچرخه سواری ، توصیه می گردد.
- از استعمال سیگار و از محیط های آلوده به دود سیگار پرهیز نمایید.
- از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم ، یا خیلی سرد ، و یا آلوده ، حضور در ارتفاعات و رطوبت زیاد خودداری نمایید.
- در هوای سرد از شال و کلاه و ماسک استفاده نمایید . و جهت جلوگیری از سرماخوردگی ، از ویتامین C بیشتری استفاده نمایید.
- در صورتی که مبتلا به بیماری تیروئید ، هستید جهت درمان تحت نظر پزشک متخصص غدد قرار گیرد .
- جهت جلوگیری از یبوست و زور زدن ، در هنگام اجابت مزاج و کاهش کلسترول خون دریافت مایعات را به حداقل 6 تا 8 لیوان در روز افزایش دهید و مصرف سبزیجات و میوه جات را بیشتر نمایید.
- از توالی فرنگی استفاده نمایید.
- 4-5 روز بعد از سکته قلبی ، می توانید حمام نمایید . از حمام کردن با آب داغ و یا آب سرد جدا خودداری نمایید.
- تا چهار هفته بعد از سکته قلبی ، از رانندگی خودداری و به خاطر داشته باشید از رانندگیهای طولانی مدت خودداری کنید.