

سکته یا حمله قلبی زمانی رخ میدهد که جریان خون در یکی از سرخرگ های قلب کاهش یا متوقف شود، که این امر اختلالاتی در ماهیچه قلب بوجود میآورد .

علائم

-درد قفسه سینه به صورت تدریجی رخ داده و حتی علیرغم استراحت و دریافت دارو، ادامه دارد.

-درد قفسه سینه، تنفس کوتاه، سوء هاضمه، تهوع و یا اضطراب

-پوست سرد، رنگ پریده و مرطوب

عوامل

-فعالیت جسمی شدید

-استرس ، سابقه خانوادگی بیماری قلبی

-رژیم غذایی پرچرب و مصرف گوشت قرمز و نمک بیش از حد

-چاقی و افزایش وزن، بی تحرکی

-استعمال سیگار

-سابقه فشار خون و چربی

-سابقه دیابت

-عوامل ژنتیکی

درمان

درمان شامل درمان طبی و جراحی می باشد.

درمان طبی شامل مصرف دارو طبق نظر پزشک

درمان مداخله ایی شامل آنژیوگرافی در مرحله اول و سپس ادامه درمان با توجه به نتایج.

نکات مراقبتی

*از مصرف الکل و سیگار جدا پرهیز کنید.

*از فعالیت هایی که سبب درد سینه، تنگی نفس و خستگی میشود خودداری شود.

*بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید.

* فعالیت خود را به تدریج افزایش دهد، هر روز پیاده روی و مدت راه رفتن را بتدریج افزایش دهید.

*از فعالیتهایی که باعث سفتی عضلات میشود خودداری شود مثل ورزشهای سنگین ،وزنه برداری، بلند کردن اجسام سنگین و....

*از انجام فعالیت ورزشی تا دو ساعت بعد از غذا خودداری شود.

*از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه و همچنین از قدم زدن در خلاف جهت بادپرهیز شود.

*از ورود به هوای مه آلود و شرجی اجتناب شود. هوای خشک بهتر از هوای شرجی است.

*هر روز در ساعات معین (معمولاً"صبح ناشتا) وزن و فشار خون خود را کنترل نمایید.

*در صورت افزایش وزن ،وزن خود را کم نموده و در یک برنامه کاهش وزن با اجازه از پزشک معالج شرکت کنید.

*در تمام اوقات قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی همراه داشته باشید.

*از استرس روحی و فشار عصبی اجتناب کنید و به تفریح مناسب بپردازید .

*رژیم غذایی کم نمک کم چربی و کم کالری را رعایت کنید، چهار وعده غذا بخورید از خوردن غذای زیاد و عجله در خوردن بپرهیزید .

*مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین محدود شود.

*حمام کردن با دستور پزشک صورت گیرد. در حمام یک نفر کنارتان باشد. از آب ولرم استفاده کنید زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلب میشود وآب گرم باعث بروز حالت ضعف، سرگیجه و شوک می شود.

*از مسافرت با هواپیما به مدت 6 ماه خودداری کنید، بهترین وسیله برای مسافرت قطار می باشد.

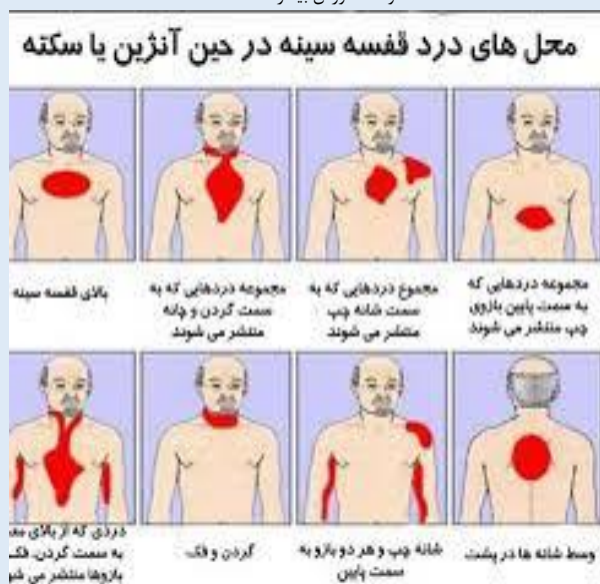
*از نرم کننده های مدفوع برای جلوگیری از زور زدن در هنگام اجابت مزاج با دستور پزشک استفاده کنید.

*از روغن زیتون، کنجد و کلزا استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

واحد آموزش بیمار



گروه هدف: بیمار و خانواده

سکته قلبی

تهیه: خ. علیپور، پرستار بخش CCU1

شهریور: 1404

منبع: کتاب پرونر و سودارث

Golestan.ajums.ac.ir

-در صورتی که درد تا 5 دقیقه بعد برطرف نشد ، یک عدد قرص دیگر را زیر زبان بگذارید و به استراحت ادامه دهید.

-در صورتی که تا 5 دقیقه دیگر همچنان درد ادامه داشت و برطرف نشد ، قرص سوم را زیر زبان قرار دهید.

-استفاده از قرص زیر زبانی فقط تا 3 عدد به فاصله هر 5 دقیقه یک عدد مجاز است و در صورتیکه درد برطرف نشد به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه یا با 115 تماس بگیرید.

*به جای سرخ کردن غذا از کباب کردن یا آب پز کردن استفاده کنید.

*استفاده از مواد غذایی مثل حبوبات، و غلات سیوس دار در کاهش کلسترول می تواند موثر باشد

*اگر در حین فعالیت احساس گیجی، ضعف، درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی داشتید بلافاصله فعالیت را متوقف نمایید.

*به دلیل حساس بودن مخاط جهت رعایت بهداشت فردی از مسواک نرم استفاده نمایید.

*آقایان بهتر است به جای تیغ از ریش تراش برقی استفاده کنند.

*در صورت بروز خونریزی از بینی و لثه، تغییر رنگ ادرار و مدفوع، خلط خونی، خونریزی قاعدگی زیاد و نیز کبودی در هر نقطه از بدن در اسرع وقت به پزشک خود اطلاع دهید.

*در صورت استفاده از داروهای کاهنده فشار خون یا ضربان، در صورت بروز علائمی مثل سرگیجه، تاری دید، احساس ضعف شدید، تعریق و سرگیجه حین ایستادن در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید.

نحوه مصرف قرص زیرزبانی:

-در صورت بروز درد شدید قفسه سینه که بیشتر از دو دقیقه طول بکشد یک عدد قرص زیر زبانی را زیر زبان گذاشته و استراحت نمایید .