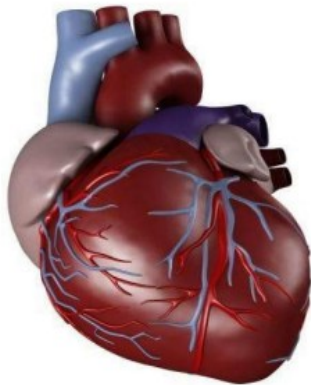




آموزش به بیمار

آنفارکتوس میوکارد (سکته قلبی)



معاونت درمان

مدیریت پرستاری

با همکاری دانشکده پرستاری و مامایی مشهد

داروها:

- در صورت درد قلبی می توان از نیتروگلیسرین یا قرص زیرزبانی استفاده نمود:
- قرص را زیر زبان نگه دارید تا حل شود.
- برای جلوگیری از سرگیجه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید.
- افراد خانواده را از محل نگهداری قرص های زیرزبانی مطلع نمایید.
- قرص ها را در شیشه های تیره رنگ با درب بسته و در جای سرد نگه دارید (هوا و نور و حتی دمای بدن سبب از بین رفتن اثر دارو می شود).
- در صورت کم نشدن درد بعد از مصرف سه قرص به مدت هر ۱۵ دقیقه با ۱۱۵ تماس بگیرید
- فعالیتهای جنسی معمولاً بسته به شرایط بیمار ۴-۸ هفته بعد از ترخیص می باشد.
- زمانی که توانستید دو ردیف پله را بالا بروید می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید.
- قبل از انجام فعالیتهای جنسی برای جلوگیری از درد قلبی در حین و پس از آن ،می توانید از قرص نیتروگلیسرین (زیر زبانی) استفاده نماید.

- از مرغ و ماهی و بوقلمون استفاده کنید.
- مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ را محدود کنید.
- در صورت لزوم می توان جهت خوش طعم کردن غذاها، از آبلیمو ، گیاهان معطر ،میخک، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید.
- از سبزی و میوه های تازه زیاد استفاده کنید.
- مصرف شوید - هویج و سیب در کاهش کلسترول خون موثر است.
- مصرف نوشابه های گازدار - قهوه و نمک را کم کنید.
- توصیه می شود که وعده های غذایی متعدد و با حجم کم استفاده کرده و از مصرف مواد محرک مثل قهوه، کافئین ،الکل و سیگار خودداری نمایید.
- سویا ،کلم،لوبیا سبز و قرمز،نان جو، سیب و گلابی در کاهش کلسترول موثر است.

بیمار گرامی...

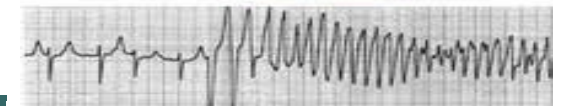
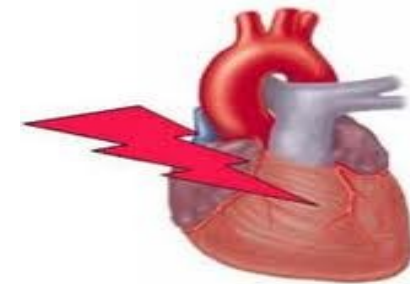
در این پفلت سعی شده است آموزشهای لازم در مورد بیماری شما داده شود، امید که با رعایت این نکات کیفیت و کمیت زندگی تان را بهبود بخشید...

سکته قلبی (آنفارکتوس میوکارد):

آنفارکتوس میوکارد زمانی روی می دهد که عروق کرونر یا رگهای قلب دچار کاهش ناگهانی یا قطع کلی جریان خون شده و اجازه عبور خون کافی را به عضله قلب نمی دهند.

علائم و نشانه ها:

- درد در گردن، فک، گلو، شانه ها و بازوی چپ یا پشت
- تنگی نفس، ضعف و سرگیجه و بی قراری
- اضطراب، هیجان، انکار و عصبانیت
- تعریق، تهوع همراه با نشانه های فوق
- کاهش فشار خون و کاهش تعداد نبض



علت و عوامل مستعد کننده:

- سابقه فامیلی
- رژیم غذایی نامناسب
- اضافه وزن و چاقی
- فشار خون و چربی خون بالا
- عصبانیت و استرس
- کشیدن سیگار

فعالیت :

همیشه فعالیت های تان را در حد تحمل انجام دهید.

- در ابتدا فعالیت جسمی محدود می شود تا بار کاری قلب کم شده و بهبودی به تدریج حاصل شود. قبل از اینکه بتوانید تدریجا فعالیت طبیعی خود را از سر بگیرید، معمولاً یک دوره ۶-۸ هفته ای لازم است.
- اگر در حین فعالیت احساس گیجی و ضعف و درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی داشتید و همچنین ضربان قلب به بیش از ۲۰ ضربه بیشتر از ضربان پایه رسید، بلافاصله فعالیت را متوقف نمایید
- ۲-۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید (ورزش، دوش گرفتن)

- از انجام فعالیت هایی که فشار زیادی به قلب وارد می کنند مثل: زورزدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود
- تا ۲-۳ هفته از رانندگی اجتناب کنید



رژیم غذایی:

- چربی های جامد مانند روغن جامد، پیه و... باعث افزایش کلسترول (چربی بد خون) شده که خود عامل بروز بیماری های قلبی است.
- انواع روغن های مایع (مانند: آفتابگردان، سویا، زیتون و کنجد) برای سلامتی قلب مفیدند.
- از خوردن فرآورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس اجتناب کنید.