

مقدمه

- ✓ سکته ی قلبی وضعیتی است که در آن قسمت هایی از عضله ی قلب در نتیجه تنگی یا انسداد رگ های قلب و کاهش یا قطع جریان خون و در نتیجه عدم اکسیژن رسانی کافی به قلب وجود می آید

علائم سکته ی قلبی:

- ✓ درجولوی سینه که به گردن و دست چپ و راست و پشت و حتی فک تحتانی انتشار می یابد
- ✓ خود به خود شروع شده و امکان دارد چند ساعت تا چند روز ادامه یابد
- ✓ با استراحت و مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین برطرف نمی شود
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ اکثرا درد خیلی شدید
- ✓ عرق سرد
- ✓ تنگی نفس
- ✓ سرگیجه



- ✓ رنگ پریده و بی قرار
- ✓ درد تور ناف
- ✓ در بعضی موارد مخصوصا در بیماران دیابتی سکته ی قلبی بدون درد و یا درد قابل تحمل میتواند بروز کند
- ✓ در سالمندان شکایت اصلی بیمار بصورت تنگی نفس بروز میکند
- ✓ عث کردن
- ✓ تند پا کند شدن ضربان قلب

- ✓ تورم پاها و مچ پاها

- ✓ تورم پاها و مچ پاها

توجه: در صورت بروز هر یک از این علائم فرد باید به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کند

انواع راههای درمان آن:

- ✓ اقدامات دارویی
- ✓ درمان با اکسیژن
- ✓ دارو های مسکن
- ✓ استراحت

بیماران مبتلا به سکته ی قلبی چه مواردی را باید رعایت کنند:

- ✓ ۶ تا ۸ ساعت بعد از سکته قلبی به دلیل تهوع و استفراغ ناشتا بمانند
- ✓ ۲۴ ساعت اول بیمار باید استراحت مطلق داشته باشد
- ✓ روز دوم میتواند ۳ بار و هر بار به مدت ۵ دقیقه پاهای خود را با کمک گرفتن از تخت آویزان نموده و حرکت دهید
- ✓ از روز پنجم در صورت اجازه ی پزشک میتواند شروع به قدم زدن بکند و به مرور فاصله راه رفتن را بیشتر کند
- ✓ معمولا ۵-۱۰ روز بعد میتواند با آب ولرم به مدت زمان محدود ۱۵-۲۰ دقیقه حمام کند
- ✓ معمولا ۲ هفته بعد میتواند فعالیت های عادی و پیاده روی روزانه را انجام دهد
- ✓ بعد از ۴ هفته میتواند رانندگی کند
- ✓ قرص زیر زبانی که توسط پزشک تجویز شده است همیشه همراه خود داشته باشد و در موارد درد سینه و یا قبل از فعالیت هایی که باعث ایجاد درد می شود از آن استفاده کند و در صورت برطرف نشدن درد به نزدیک ترین مرکز فوریت مراجعه کند



مرکز آموزشی-درمانی و پژوهشی امام خمینی سراب

سکته ی قلبی



(مற்றوه هدف : بیمار)

تهیه و تنظیم : الناز سپاسه (کارشناس پرستاری)

و

واحد آموزش بیمارستان امام خمینی سراب

زمستان ۹۶

رژیم غذایی و ورزش:

- ✓ کم نمک
- ✓ کم چربی
- ✓ کم کالری
- ✓ از خوردن نوشابه و مایعات حاوی کافئین خودداری نماید
- ✓ استعمال دخانیات و نوشیدنی های الکلی ممنوع می باشد
- (استفاده از غذاهایی مانند سویا /کلم/لوبیا سبز/نان گندم/برنج
- سبوس دار/ جو /سیب/گلابی میتواند در کاهش کلسترول
- موثر می باشد)

ورزش مناسب:

- ✓ شنا
- ✓ پیاده روی
- ✓ دوچرخه سواری

منابع مورد استفاده

کتاب کامل پرستاری داخلی-

جراحی (برونر/فیپس/لاکمن)

قلب سالم موجب ادامه زندگی است (سیمون جوزف)

✓ از انجام فعالیت شدید و ورزشهای سنگین اجتناب شود

✓ هفته ی ۴-۸می تواند فعالیت جنسی را شروع بکند

✓ هفته ی ۷-۹ میتواند کارش را اگر توانم با فعالیت فیزیکی

نیاشد تمام وقت و اگر باشد به طور نیمه وقت شروع کند

✓ از نرم کننده های مدفوع و میوه جات و سبزیجات و

مایعات کافی جهت اجتناب از یبوست و زور زدن استفاده

گردد

✓ در صورت بالا بودن وزن سعی کند وزن خود را کمتر

کند

✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک را سر وقت و به

موقع استفاده کند

✓ بعد از ترخیص هر ۱۵ روز یا در مدت زمانی که

پزشک توصیه کرده جهت معاینه به پزشک مراجعه کند

