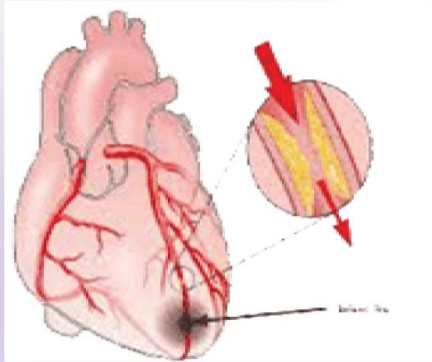




بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار
Shahryar General Hospital

بیمارستان تخصصی شهریار



انفارکتوس قلبی

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده

سوپروایزر آموزشی

با تأیید : فانم دکتر نازیلا الفت نوبری

(متفصص قلب و عروق)

گروه آموزش سلامت بیمارستان :

https://eitaa.com/shahriyar_salamat_group



تاریخ بازنگری: تابستان ۱۴۰۲

بعد از حداقل ۳-۲ هفته نیز می‌توانید سفرهای هوایی داشته باشید مشروط به این که مشکل یا درگیری دیگری نداشته باشید.

استرس و اضطراب

عموما مردم فکر می‌کنند استرس می‌تواند علت سکته قلبی باشد اما این در واقع احساسی است که شخص دارد. اگر این حالت را دارید حتما با پزشک خود مشورت کنید.

اگر زودتر از موعد خسته می‌شوید:

اگر احساس تنگی نفس دارید یا اینکه پاهایتان متورم شده است اینها نشانه‌های نارسایی قلب است که با مصرف دارو بهتر است به پزشک خود اطلاع دهید

• افسردگی: بعد از سکته قلبی افسردگی معمولا به وجود می‌آید اگر این احساس را دارید با پزشک خود مشورت کنید. درمان افسردگی کیفیت زندگی را بالا می‌برد.

• اغلب مردم بعد از سکته قلبی بهبودی کامل می‌یابند. در بعضی از مواقع که یک قسمت از عضله قلب صدمه دیده است استراحت عضله قلب سبب بهبودی و انجام کار بهتر آن خواهد شد بعد از سکته قلبی باید تغییر در رژیم غذایی و روش زندگی خود بدهید و انجام فعالیت‌های ورزشی برای قلب بسیار مفید است در ضمن انجام فعالیت‌هایی که سبب آرامش ذهن و جسم می‌شود نیز بسیار سودمند است.

منابع:

۱. Acute coronary syn, American Heart association

۲. [tp://mayoclinic.org/disease-condition](http://mayoclinic.org/disease-condition)

۱. درسنامه پرستاری برونر و سودارث - قلب و عروق و خون

ترجمه امینی

دیابت

بالا بودن قند خون یکی از عوامل خطر ساز بیماری‌های عروق کرونر است که سبب تنگ شدن و انسداد عروق کرونر می‌شود. کنترل منظم قند خون و تجویز بموقع داروهای پایین آورنده قند خون با شروع انسولین از اهم واجبات برای پیشگیری از بروز عوارض دیابت می‌باشد. گذشته از آن دیابت باعث بالا رفتن چربی‌های خون نیز می‌شود که خود می‌تواند سبب گرفتگی و انسداد عروق قلبی شود بیماران دیابتیک در معرض خطر بیشتری نسبت به سایر گروه‌ها در ابتلا به بیماری عروق کرونر هستند بخصوص اگر سیگار بکشند و فشار خون بالا داشته باشند.

بازگشت به زندگی روزمره:

بعد از سکته قلبی طبیعی است که به این فکر بیفتیم که چه کاری بکنیم و چه کاری نکنیم. بعد از ۳-۲ ماه می‌توانید سر کار برگردید. البته این زمان برای هر فردی متفاوت است بعضی وقتها بیمار احساس بهبودی می‌کند و زودتر سر کار برمی‌گردد. اما افرادی که علائم و نشانه‌هایی مثل درد یا نارسایی قلبی دارند دیر تر سر کار می‌روند. پس بهتر است از پزشک خود در مورد زمان شروع به کار سوال کنید اگر کارمند هستید، در صورت موافقت رئیس خود ابتدا به صورت نیمه وقت کار کنید و سر کار خود استراحت داشته باشید. (ابتدا نیمه وقت و بعد از ۳-۲ هفته تمام وقت) از کارهای سبک شروع کنید و ترس و گمان را از خودتان دور کنید بعد از سکته قلبی حداقل حدود ۴ هفته نباید رانندگی کنید. اگر بعد از ۴ هفته در حین رانندگی دچار درد قفسه سینه شدید تا بهبودی و کنترل کامل درد قلبی باید از رانندگی پرهیز کنید.

انفارکتوس قلبی

انفارکتوس یا سکته قلبی MI (ام - آی) موقعی اتفاق می‌افتد که قسمتی از عضله قلب به طور ناگهانی خون کمتری دریافت می‌کند. این وضعیت اگر درمان نشود می‌تواند به عضله قلب صدمه وارد نماید. در سکته قلبی رگ قلبی با لخته مسدود می‌شود. رعایت موارد ذیل پس از سکته قلبی می‌تواند در بازتوانی به بیمار کمک کند.

سیگار

در صورتی که قبلاً سیگار می‌کشیدید باید آن را کنار بگذارید اگر این کار برای شما سخت می‌باشد بهتر است با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید.

رژیم غذایی

تغییر در وعده‌های رژیم غذایی می‌تواند به شما کمک کند پس بهتر است در ۵ وعده، غذای خود را تناول کنید از میوه و سبزیجات متنوع استفاده کنید. این مواد سرشار از ویتامین و مواد معدنی هستند و می‌توان به صورت تازه مصرف نمود.

از خوردن غذاهای چرب به خصوص غذاهایی که دارای چربی اشباع شده هستند مثل: سوسیس، کره، خامه، پنیر چرب، کیک، بیسکویت و غذاهایی مثل نارگیل و روغن خرما اجتناب کنید. از غذاهایی که روغن غیر اشباع دارند استفاده کنید. چون سبب کاهش سطح کلسترول خون می‌شود مانند: انواع ماهی، بخصوص ماهی آزاد. سعی کنید از میزان نمک دریافتی خود بکاهید.

الکل

اگر قبلاً الکل مصرف می‌کردید با پزشک خود مشورت کنید و کم‌کم از میزان آن بکاهید رژیم غذایی مدیترانه‌ای این رژیم غذایی احتمال خطر سکته قلبی را کاهش می‌دهد. این رژیم در واقع شامل میوه‌های تازه هر فصل، سبزیجات، نان، غلات و حبوبات می‌باشد. روغن زیتون، پنیر، ماست، ماهی، مرغ و بوقلمون می‌باشد. به مقدار خیلی کم نیز می‌توان گوشت قرمز و شیرینی جات استفاده کرد.

کلسترول

کلسترول در تجمع چربی در رگ‌های بدن بخصوص رگ‌های قلبی تاثیر گذار است. پس، خوردن غذاهایی که کلسترول کمتری دارد مفید می‌باشد. بعضی از داروهای قلبی نیز میزان کلسترول ساخته شده در کبد را کاهش می‌دهند.

فعالیت‌های فیزیکی و تمرینات ورزشی

بعد از طی دوره نقاهت فعالیت‌های عادی توصیه می‌گردد سعی کنید در صورت امکان قدم بزنید. حتی ماشین خود را بشوئید بعضی از مردم فکر می‌کنند انجام فعالیت‌های فیزیکی بر روی قلب اثر نا مطلوبی می‌گذارد در صورتی که امروزه عکس آن ثابت شده است امروزه فعالیتها و تمرینات ورزشی در بازتوانی قلب مفید می‌باشد. شما می‌توانید در مرکز باز توانی قلبی تحت نظر پزشک متخصص باز توانی، قلبی را طی نمایید. اگر مشکل دریچه‌ای دارید با توجه به توصیه پزشکی ورزش کنید.

یادمان باشد از کارهایی که باعث احتباس هوا در سینه می‌گردد بپرهیزیم مانند:

- جابجا کردن وسایل سنگین (بیش از ۱۰ کیلو گرم)
- جلوگیری از هرگونه اقدامی که منجر به افزایش فشار داخل قفسه سینه شود.

افزایش وزن

اگر اضافه وزن دارید (بخصوص چربی دور شکم زیاد می‌باشد) ریسک سکته قلبی در آینده نیز بیشتر خواهد بود پس بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت نمایید.

فشار خون

این مهم است که فشار خونتان را به طور معمول چک کنید که فاکتور مهمی در ایجاد بیماریهای قلبی است فشار خون طبیعی باید کمتر از ۱۲۰/۸۰ باشد. در ضمن بعضی از عواملی که سبب افزایش فشار خون می‌گردد بیماری‌های کلیه می‌باشد.

- پس بهتر است برای کاهش فشار خون:
- روش تغذیه خود را تغییر دهید
- ورزش کنید.

طبق توصیه پزشک معالج از داروهای پایین آورنده فشار خون استفاده کنید.

