



سکته قلبی

بیمار/ همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قلبی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

آموزش حین بستری

رژیم غذایی

- ❖ به مدت ۱۲-۲۴ ساعت پس از انفارکتوس ممنوعیت مصرف غذا دارید و بعد از ۲۴ ساعت رژیم مایعات و سپس بسته به تحمل، رژیم غذایی شروع می شود.
- ❖ در ابتدا از مصرف غذاهای خیلی گرم و سرد خودداری کنید.
- ❖ از رژیم غذایی نرم و سبک در وعده های متعدد با حجم کم استفاده نمائید (تمام مایعات، با حذف نمک و کافئین و محدودیت کلسترول)

فعالیت

- ❖ در صورت استراحت مطلق به هیچ وجه از تخت پایین نیایید.
- ❖ تا زمان صلاحدید پزشک معالج در بستر استراحت کنید و استراحت در حال نیمه نشسته به کاهش درد و تنگی نفس کمک می کند
- ❖ در صورت استراحت نسبی و اجازه خروج از تخت، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه، تنگی نفس و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

مراقبت

- ❖ برای پیشگیری از عوارض ریوی بی حرکتی، تنفس عمیق و تغییر وضعیت در بستر انجام دهید.
- ❖ بسته به میزان و وسعت انفارکتوس و تثبیت وضعیت، می توان که در چند روز اول، تمرین حرکات دست و پا را شروع کنید و در حالی که در بستر قرار دارید، برای کاهش خطر لخته شدن خون، پاها را به آرامی حرکت دهید (از انجام فعالیت هایی که به قلب فشار می آورد مثل فشاردادن پا به تخت یا بلند کردن سریع پاها از تخت اجتناب نمایید)



سکته قلبی

- ❖ پس از تثبیت وضعیت، می توانید چندین بار در روز و هر بار به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه بر روی صندلی کنار تخت بنشینید و سپس به تدریج ایستادن و راه رفتن را در حد تحمل و تحت نظر پرستار و پزشک انجام دهید.
- ❖ اگر در حین فعالیت احساس گیجی و ضعف، 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.
- ❖ هنگام تزریق داروهای ترومبولیتیک در تخت استراحت کنید و از حرکت کردن اجتناب نمایید و در صورت بروز علائمی مانند خونریزی، تنگی نفس، سردرد و ... گزارش دهید.
- ❖ از انجام فعالیت هایی که فشار زیادی به قلب وارد می کنند مثل زورزدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین و نگهداشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت خودداری شود.
- ❖ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابطهای وریدی خودداری کنید.
- ❖ در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست به پرستار اطلاع دهید.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی

- ❖ رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و کم کالری و سرشار از پتاسیم مصرف نمایید (مقادیر بیشتر نمک در شرایط آب و هوای گرم و یا در طول شیردهی لازم است).
- ❖ غذاها را در وعده های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.
- ❖ مصرف موادی مانند مثل تخم مرغ، روغن های اشباع شده مانند کره و خامه، غذاهای حاوی چربی حیوانی را محدود کنید. گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید.
- ❖ از مصرف زیاد کافئین، قهوه، چای و نوشابه های حاوی کولا که باعث افزایش ضربان قلب می شوند اجتناب نمایید.
- ❖ استفاده زیاد از سبزی ها و میوه ها می توانند احتمال بروز حمله های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش دهند.
- ❖ مصرف شوید، هویج، سیبویا و لوبیا در کاهش کلسترول خون موثر هستند
- ❖ دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن کالری مخصوصاً چربی و انجام فعالیت و ورزش می باشد.
- ❖ از مصرف سوسیس و کالباس اجتناب کنید
- ❖ از چربی های غیر اشباع مانند سویا و زیتون و کنجد و غذاهای دریایی و دانه های گیاهی استفاده کنید
- ❖ از مصرف جگر، قلوه، مغز که کلسترول زیادی دارند اجتناب کنید

فعالیت

- ❖ معمولاً بعد از یک دوره ۶-۸ هفته ای لازم است به تدریج ورزش هایی مثل : پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را انجام دهید.
- ❖ بسته به شدت انفارکتوس تا ۲-۳ هفته از رانندگی اجتناب کنید زیرا رانندگی باعث استرس و سفتی عضلات می شود .
- ❖ بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۲-۵ دقیقه به طور آهسته راه بروید . این امر باعث افزایش سطح چربی های خوب خون (لیپوپروتئین ها با دانسیته بالا)، کاهش فشار خون، کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و احساس تندرستی و باعث بهبود وضعیت قلبی عروقی می شود.



سکته قلبی

- ❖ اطمینان داشته باشید که می توانید فعالیت های جنسی خود را از سر بگیرید که معمولاً بسته به شرایط بیمار ۴-۸ هفته بعد از ترخیص می باشد . فعالیت جنسی، یک نوع فعالیت در حد متوسط محسوب می شود
- ❖ مقاربت جنسی به اندازه بالا رفتن از دو ردیف پلکان به قلب فشار می آورد . برای کم کردن فشار روی قلب، وضعیتی را انتخاب کنید که تنفس را محدود نکند و از انجام مقاربت پس از خوردن وعده غذایی سنگین، نوشیدن الکل، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب نمایید. البته قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات آنژین در حین و پس از مقاربت، می توانید از قرص نیتروگلیسرین استفاده نمایید.
- ❖ بلافاصله پس از صرف غذا، از انجام فعالیت های شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری نمایید.
- ❖ توصیه می شود که در حین انجام فعالیت ها نبض خود را کنترل نمایید و اگر بیش از ۱۱۰ ضربه در دقیقه بوده و بی نظمی شدید بود باید فعالیت را متوقف نمایید. البته شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد ۳-۲ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.

مراقبت

- ❖ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید(مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت و زور زدن در موقع اجابت مزاج است).
- ❖ استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید . در صورت لزوم به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه نمایید.
- ❖ اهمیت ترک سیگار و اثرات نیکوتین روی سیستم قلب: سیگار باعث سریع کار کردن قلب شده و عروق خونی را تنگ کرده و اکسیژن رسانی به قلب را کاهش می دهد.
- ❖ با توجه به اینکه داروهای قلبی تغییراتی را در الکترولیت های خون دارد آزمایشهای دوره ای را انجام دهید.

دارو

- ❖ در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده نمایید.
- ❖ هرگز فراموش نکنید قبل از انجام فعالیتی که آنژین را تحریک می کند مثل : فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و.. داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کنید.
- ❖ هنگام درد در قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً متوقف کرده، بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سر را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین را مصرف نمایید و تا رفع کامل درد استراحت کنید . هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد آنژینی برطرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

زمان مراجعه بعدی

- ❖ در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت قرص ۱۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۳-۲ نیتروگلیسرین (بلافاصله هر ۵ دقیقه) رفع نشود، خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشار خون، به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید.
- ❖ به طور منظم و قبل اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ❖ سایر موارد نگران کننده و اورژانسی