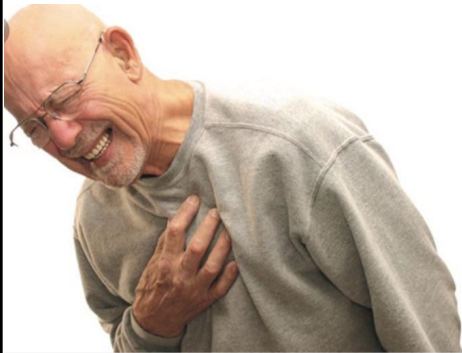




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی استان گیلان
بیمارستان کوثر آسانه اشرفیه

سکته قلبی



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان کوثر



از مصرف الکل و نوشابه های گاز دار خودداری کنید زیرا باعث افزایش فشار خون و وزن می شود .
مصرف سبزیجات و میوه ها را فراموش نکنید .

به دخانیات نه بگویید .
یکسال پس از ترک سیگار خطر بیماری قلبی نصف خواهد شد .
هشدار: داشتن قلب سالم حاصل انتخاب-های صحیح و سالم در الگوی زندگی روزمره است.

منبع:

سوزان س، اسملترز-براندجی، بیز-جانیس ال، هیقل-کری ا.ج. جیویور-پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث (جلد ۶)-ژاله محمدعلیها و صدیقه عاصمی-نشر سالمی-۱۴۰۰

همیشه قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی به همراه داشته باشید

فعالیت جنسی را ۴ تا ۸ هفته بعد از ترخیص میتواند شروع کنید . توصیه می شود مقاربت در زمان مناسب بعد از استراحت کافی و یا داشتن خواب خوب شبانه انجام دهید و بعد از آن نیز استراحت کنید . در زمان خستگی و پس از خوردن غذای سنگین از مقاربت اجتناب کنید

از موقعیت های تنش زا دوری کنید .
از دوش آب خیلی گرم استفاده نکنید .
در هوای خیلی سرد قدم نزنید .

نکاتی در مورد تغذیه :

پر خوری نکنید و غذاهای نفاخ نخورید
محدودیت در مصرف نمک و غذاهایی مثل ماهی کنسروی - سوسیس و کالباس - مغز و دل و جگر - پنیر شور - زیتون - آجیل و شیرینی خامه دار

به نام خدا

سکته قلبی

وقتی جریان خون به یک یا چند رگ قلب کاهش می یابد یا قطع می شود در نتیجه خون و اکسیژن به مقدار کافی به بخشی از قلب نمی رسد و سکته قلبی ایجاد می شود.

علائم سکته قلبی:

درد قفسه سینه به صورت فشارنده یا احساس سنگینی که بیش از ۱۵ دقیقه ادامه یابد و با استراحت و مصرف قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی بهبود نیابد.

- ♦ درد به شانه، پشت و فک منتشر شود
- ♦ تعریق



افراد در معرض خطر:

- سن بالای ۶۵ سال
- مردان
- افراد دیابتی
- افرادی که سطح کلسترول بد خون آنها بالا است
- افرادی که فشار خون بالا دارند
- افرادی که سابقه بیماری قلبی خانوادگی دارند.

در صورت بروز درد قلبی چه کنیم؟

سر جایتان بنشینید از ۳ قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی با فاصله ۵ دقیقه استفاده کنید. در صورت عدم بهبود با ۱۱۵ تماس بگیرید.
هیچ گاه خودتان رانندگی نکنید.

نکات مهم پس از ترخیص:

هفت روز بعد از بروز درد قلبی و بستری در بیمارستان می توانید به حمام بروید (به مدت ۱۰ دقیقه با آب ولرم)
از انجام فعالیت هایی که موجب درد قفسه سینه می شود مثل بلند کردن وسایل سنگین و زور زدن هنگام اجابت مزاج دوری کنید.
به مدت ۲ تا ۳ هفته از رانندگی اجتناب کنید.
هفته اول بعد از ترخیص پیاده روی را شروع کنید.
یک هفته بعد از ترخیص پیاده روی را شروع کنید. ۲۵۰ متر (تقریباً ۳ دقیقه) رفت و ۲۵۰ متر برگشت و کم کم آن را افزایش دهید به گونه ای که در پایان هفته چهارم بعد از ترخیص به ۱۵۰۰ متر (تقریباً ۲۰ دقیقه) رفت و ۱۵۰۰ متر برگشت برسد.