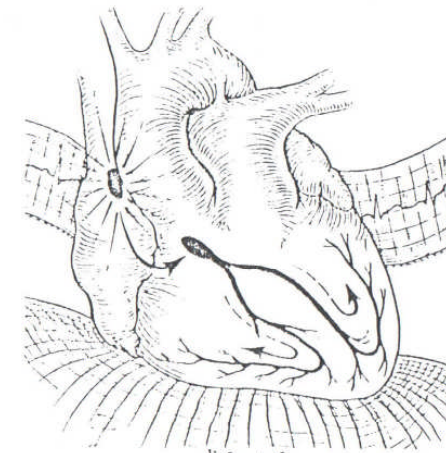


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی رفسنجان
مرکز آموزشی و درمانی حضرت علی ابن ابیطالب (ع)
آموزش به بیمار سکته قلبی

بخش CCU



تهیه و تنظیم
عصمت ملکی
کارشناس پرستاری

انفارکتوس قلبی یا سکته قلبی
سکته قلبی غالباً ناشی از انسداد ناگهانی یکی از شاخه
های شریان کرونر می باشد. در اثر این انسداد جریان
خون در بخشی از عضله قلب دچار اختلال شده لذا آن
قسمت از عضله قلب دچار آسیب می شود. در بیشتر
موارد علت انسداد شریانهای کرونر "تشکیل لخته بر
روی محل هایی است که در اثر رسوب چربی و سایر
موارد دچار تنگی بوده اند. گاهی بعد از انفارکتوس
قلبی حوادثی در بدن اتفاق می افتد که مستجربه حل
شدن خود لخته شده "مجدداً مجرای جهت عبور جریان
خون از شریان کرونر دچار انسداد باز می شود.
حد تخریب عضله قلبی در هر بیمار متفاوت است اما
معمولاً مقدار عضله از دست رفته زیاد نیست و قلب
همچنان می تواند عمل پمپ کردن خون را بخوبی
انجام دهد.
شما بیمار محترم لازم است موارد ذیل را مطالعه و بکار
بندید. تا اقدام موثری در درمان بیماری خود نموده
باشید.

۱- شما باید بدانید که بهبود سکته قلبی خیلی زود
شروع می شود ولی تا مدت ۸-۶ هفته تمام کامل می
شود و کمتر از این کامل نمی شود
۲- تعدیل فعالیت بدنی
الف) از فعالیتهایی که سبب درد سینه "تنگی نفس
و خستگی می شود خوداری کرده و مدت فعالیت مهم
نیست بلکه شدت آن مهم است بین کار و فعالیت
استراحت نمایند.
ب) فعالیت خود را تدریجاً افزایش داده و هر روز راه
بروید و فاصله راه رفتن را بتدریج افزایش دهید و نبض
خود را به منظور رسیدن به سطح حداکثر در هنگام
فعالیت کنترل نمایند.
ج) فعالیت زیاد باعث نیاز میو کارد به اکسیژن می شود
و ترمیم را بتأخیر می اندازد.
د) فعالیتهایی که باعث سفتی عضلات می شود خوداری
کنید مثل "وزنه برداری" بلند کردن اجسام سنگین و هر
فعالیتی که به مصرف ناگهانی انرژی نیاز دارد.
ه) از انجام حرکات ورزشی بلافاصله بعد از خوردن غذا
خوداری کنید.

۳- از روبرو شدن با هوای سرد و گرم بیش از اندازه پرهیز کنید و از قدم زدن در جهت خلاف باد خودداری کنید.

۴- از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی خودداری کنید

۵- هر روز سر ساعت معین نبض و فشار خون و وزن خود را کنترل نمایید (صبح ناشتا)

۶- بیماری فشار خون را در صورت وجود زیر نظر پزشک درمان کرده و مورد پیگیری قرار دهید.

۷- در صورت افزایش وزن "وزن خود را کاهش دهید.

۸- رعایت دقیق رژیم دارویی و در تمامی اوقات قرص زیر زبانی به همراه داشته باشید.

۹- از استرسهای روحی و عاطفی و فشار عصبی اجتناب کنید و تفریحات سالم داشته باشید.

۱۰- رژیم غذایی کم نمک "کم چربی و کم کالری و روزی ۳-۴ وعده غذا ولی با حجم کم بخورید و از خوردن غذای زیاد و عجله در غذا خوردن پرهیز کنید و بعد از مدتی استراحت کنید.

۱۱- ۵-۱۰ روز بعد از شروع بیماری با دستور پزشک می توانید حمام کنید ولی بهتر است یک نفر همراه با شما باشد و زمان حمام از ۲۰-۱۵ دقیقه تجاوز نکند و از آب ولرم استفاده کنید.

۱۲- از هفته چهارم اجازه رانندگی دارید و در صورت عصبانیت یا خستگی از رانندگی خودداری کنید .

۱۳- در صورت قصد رانندگی طولانی پس از یک ساعت رانندگی مداوم چند دقیقه توقف کرده قدم زده و مجلاً رانندگی کنید.

۱۴- از هفته ۶-۴ می توانید فعالیت جنسی را شروع کرده بشرط اینکه عارضه ای نباشد و می توانید بلافاصله ناراحتی دو طبقه پله را با لا و پایین بروید و با ۱-۲ کیلو متر راه بروید.

از مصرف نوشابه های الکلی بلافاصله قبل از تماس جنسی خودداری کنید و بهتر است زمان نزدیکی بعد از خواب شبانه و استراحت باشد. مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلسیرین قبل از تماس جنسی به پیشگیری از ایجاد درد سینه کمک می کند .

۱۵- بیمار محترم در صورت وجود علائم زیر به پزشک مراجعه نمایند.

الف) احساس فشار زیاد جلو سینه ای بمدت ۱۵ دقیقه که بعد از مصرف قرص نیتروگلسیرین بر طرف نشود

ب) تنگی نفس سنگین یا

ج) غش یا

د) ضربان قلب تند یا کند

ه) تورم در مچ پا و بالاتر