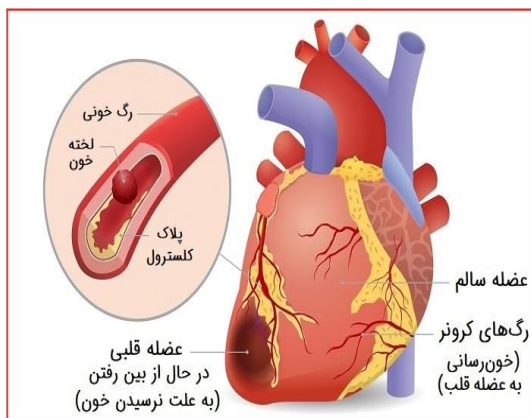




بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار با موضوع: سکته قلبی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: آقای دکتر مهدی زند

(متخصص قلب و عروق)

تاریخ تهیه: ۱۴۰۳/۷/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۷/۱

کد: SHBH-PAM-CGC-04

منبع: کتاب پرستاری داخلی و جراحی - برونر و سودارث قلب و عروق

نحوه مصرف قرص زیر زبانی

در صورت درد شدید قفسه سینه یک عدد قرص زیر زبانی را زیر زبان گذاشته و استراحت نمایید. در صورتی که درد تا 5 دقیقه بر طرف نشده، یک عدد قرص دیگر را زیر زبان بگذارید و به استراحت ادامه دهید. در صورتی که تا 5 دقیقه دیگر همچنان درد ادامه داشت و برطرف نشد، قرص سوم را زیر زبان قرار دهید. استفاده از قرص زیر زبانی فقط تا 3 عدد به فاصله هر 5 دقیقه یک عدد مجاز است و در صورتیکه درد بر طرف نشد به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه یا با 115 تماس بگیرید.

توصیه میشود در صورت وجود علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- احساس فشار یا درد جلو سینه ای که به مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین دفع نشود
- تنگی نفس
- غش یا سنکوپ
- ضربان قلب تند یا کند
- تورم در مچ پا یا بالاتر

منبع: - کتاب پرستاری داخلی و جراحی - برونر و

سودارث قلب و عروق

شماره تماس واحد آموزش و پیگیری بیمار: ۰۹۹۶۶۵۶۳۲۸۵



با آرزوی سلامتی و تندرستی

*از نرم کننده های مدفوع برای جلوگیری از زور زدن در هنگام اجابت مزاج استفاده کنید.

*از روغن ماهی، زیتون، ذرت و کانولا که ارزش غذایی زیادی دارند استفاده نمایید.

*بجای سرخ کردن غذا از کباب یا بریان یا آبپز کردن استفاده کنید.

*برای طعم دادن به غذا بجای نمک از آبلیمو، سرکه، میوه و سبزیجات معطر استفاده نمایید.

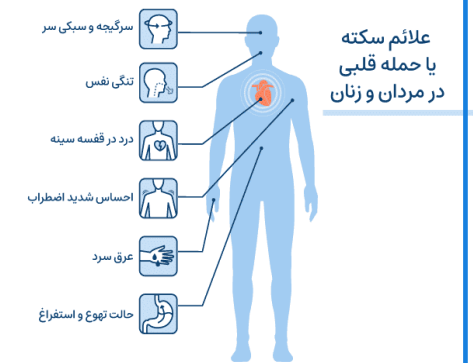
*استفاده از غذاهایی مانند سویا، کلم، لوبیا سبز و قرمز، نان گندم، برنج سیوسدار، جو، سیب، گلابی، میتواند در کاهش کلسترول مؤثر باشد.

عوامل پر خطر در سکته قلبی



سکته قلبی چیست ؟

نرسیدن خون و اکسیژن کافی به یک منطقه از قلب که بر اثر آن دچار صدمه دائمی یا مرگ سلولی می شود . برخی از حملات قلبی ناگهانی و شدید هستند ، اما اکثر آنها به آهستگی آغاز می شوند و با درد و ناراحتی خفیفی همراه می باشد .



علائم سکته قلبی

درد ناگهانی و معمولا در قسمت پایین استخوان جناغ و بالای شکم - درد سکته قلبی سنگین و فشاردهنده است و امکان دارد به شانه ها و بازوی چپ و در مواردی به فک و گردن انتشار پیدا کند . خودبخود شروع و چند ساعت تا چند روز ادامه و با استراحت برطرف نمی شود.

*تعریق

*تهوع و استفراغ

*عرق سرد

*تپش قلب

*احساس گیجی یا سبکی سر

*رنگ پریدگی

*نبض سریع ، نامنظم ، ضعیف یا غیر قابل لمس بیمار مبتلا به دیابت در صورتی که دچار سکته قلبی شود ممکن است چندان از درد شکایت نکند .

عوامل خطر آفرین در سکته قلبی

گرما و سرمای شدید - فعالیت شدید - چاقی و افزایش وزن - استعمال سیگار - رژیم غذایی پر نمک و پرچربی - بی تحرکی - سابقه افزایش فشار خون و چربی - سابقه ابتلا به دیابت - عوامل ژنتیکی -جنسیت - فشارهای عصبی و روانی - عفونت لته و بهداشت بد دهان - قرص های ضد بارداری .

آموزش به بیمار

* از مصرف الکل و سیگار جدا پرهیز کنید.

* از فعالیت هایی که سبب درد سینه ، تنگی نفس و خستگی

میشود خودداری شود

*بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید.

* بیمار باید فعالیت خود را بتدریج افزایش دهد ، هر روز راه

برود و مدت و فاصله راه رفتن را بتدریج افزایش دهد.

*از فعالیتهایی که باعث سفتی عضلات میشود خودداری کند

که شامل ورزشهای سنگین ،وزنه برداری، بلند کردن اجسام سنگین و...میباشد.

* از انجام فعالیت ورزشی تا دو ساعت بعد از غذا خودداری کند.

* از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه پرهیز

شود و از قدم زدن در خلاف جهت باد خودداری شود.از ورود به

هوای مه الود و شرعی اجتناب شود. هوای خشک بهتر از هوای

شرعی است.

*هر روز در ساعات معین (معمولا"صبح ناشتا) وزن و فشار خون خود را کنترل نمایید.

* در صورت افزایش وزن ،وزن خود را کم نموده و در یک برنامه کاهش وزن با اجازه از پزشک معالج شرکت کنید.

* در تمام اوقات قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی همراه داشته باشید.

*از استرس روحی و فشار عصبی اجتناب کنید و به تفریح مناسب بپردازید .

*رژیم غذایی کم نمک کم چربی و کم کالری را رعایت کنید ۴ وعده غذا بخورید از خوردن غذای زیاد و عجله در خوردن بپرهیزید .

* مصرف نوشیدنی های حاوی کافیین باید محدود شود.

* حمام کردن باید بادتستور پزشک صورت گیرد. در حمام یک نفر کنارتان باشد از اب ولرم استفاده کنید زیرا اب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلب میشود وایگرم باعث بروز حالت ضعف،سرگیجه و شوک می شود.

* از مسافرت با هواپیما بمدت ۶ ماه خودداری کنید ، بهترین وسیله برای مسافرت قطار می باشد.