

به نام خدا



موسسه خدمات درمانی میلاد سلامت البرز  
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی البرز

## پمفلت آموزشی حمله قلبی



منبع: بروفر سودارث

کد مدرک:

تاریخ آخرین بازنگری: مرداد ۱۴۰۱  
واحد ارتقاء سلامت: مزگان حاجی علی عسکر

ندوین: واحد آموزش اردیبهشت ۹۶

مصرف آجیل مانند بادام مفید است مصرف هویج و سیب و شوید سبب کاهش کلسترول می شود. گوجه فرنگی به دلیل آنتی اکسیدان باعث کاهش بیماری قلبی می شود غذا را در حجم کم و وعده های بیشتر بخورید.

۸- فعالیت شما باید تدریجی و آرام باشد و کم کم افزایش یابد. پیاده روی یک ورزش مفید می باشد. از تپه یا سربالایی بالا نروید. فعالیت فیزیکی از ۳-۴ هفته بعد از سکته قلبی شروع می شود.

۹- کارهای معمولی و متداول را بعد از دوره نقاهت کم کم شروع کنید. کارهای معمولی منزل برای قلب نیز مفید می باشد.

۱۰- ۶- ۴ هفته بعد از ترخیص با توجه به وضعیت جسمانی و نوع شغل و مشورت با پزشک خود می توانید به سر کار بروید.

۱۱- همیشه چند عدد قرص زیر زبانی به همراه داشته باشید. در صورت درد قفسه سینه بلافاصله فعالیت خود را قطع کرده و استراحت کنید و یک قرص زیر زبانی بگذارید و تا سه نوبت هر ۵ دقیقه می توانید تکرار کنید. در صورت برطرف نشدن به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

۱۲- از هفته ششم می توانید فعالیت جنسی خود را شروع کنید معمولاً زمانی که می توانید بدون ناراحتی دو طبقه پله را بالا و پایین بروید.

۱۳- از مواجهه با هوای خیلی سرد و خیلی گرم پرهیز شود و از قدم زدن در خلاف جهت باد خودداری می شود. هوای خشک بهتر از هوای شرجی است.

-- حداقل نیم ساعت در روز ورزش کنید.

- وزن خود را در سطح سالم حفظ نمایید.

- در صورت داشتن دیابت، قند خون خود را کنترل نمایید.

- علائم هشدار دهنده قلبی را بیاموزید.

## آموزش های لازم پس از ترخیص و اقدامات خود مراقبتی:

۱- به طور منظم و با دقت داروهای تجویز شده را مصرف نمایید. در صورت بروز علائمی مانند تاری دید، خشکی دهان و سرگیجه و سردرد، به پزشک مراجعه کنید.

۲- عیادت کننده زیاد باعث خستگی تان می شود. در زمانی که احساس خستگی می کنید از دوستان عذرخواهی کرده و از ملاقات با افرادی که شما را عصبانی می کنند پرهیزید.

۳- هنگام ترخیص از بیمارستان، وقت مراجعه بعدی به پزشک به شما گفته می شود در صورت بروز هر گونه علائم غیر عادی به پزشک مراجعه کنید.

۴- معمولاً پس از دو هفته می توانید به صورت نشسته با آب ولرم حمام کنید و مدت حمام کردن نباید بیشتر از ۲۰-۱۵ دقیقه شود. از آب سرد که باعث افزایش کار قلب و درد قلبی می شود و از آب گرم که باعث حالت ضعف و سرگیجه و شوک می شود استفاده نکنید.

۵- اکیدا از سیگار کشیدن اجتناب نمایید.

۶- چاقی می تواند زمینه ساز بسیاری از بیماری ها باشد چنانچه اضافه وزن دارید آن را تعدیل نمایید.

۷- توصیه می شود از غذاهای کم نمک، کم چرب و غذاهایی مانند مرغ و ماهی و گوشت بدون چربی، سبزیجات و میوه استفاده شود و از شیرینی های کرم دار، قهوه، چای پر رنگ و غذاهای سنگین پرهیز شود.

## اقدامات درمانی برای بیمار مبتلا به سکته قلبی در

### بخش CCU :

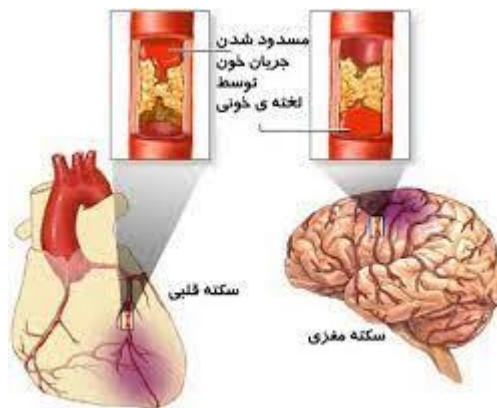
- بیمار به دستگاه مانیتور قلبی وصل می شود و علائم حیاتی مرتب کنترل می شود.
- نوار قلب از بیمار گرفته می شود.
- یک رگ باز از بیمار گرفته می شود و از آن برای تجویز داروهای قلبی و مسکن استفاده می شود.
- آزمایشات لازم برای بیمار فرستاده می شود.
- داشتن استراحت که یکی از مهمترین راههای بهبود عضله قلب می باشد و کار قلب را کاهش می دهد برای بیمار فراهم می شود.
- داشتن وضعیت نیم نشسته و مناسب برای بیمار روی تخت توصیه می شود +

### چگونه بیمار می تواند بهبود یابد ؟

- تغییر در شیوه زندگی جهت کاهش خطر مجدد حمله قلبی با استفاده از غذای سالم - فعالیت مناسب و دوری از دخانیات
- از پزشک یا پرستار خود در مورد چگونگی داشتن یک زندگی طبیعی و اینکه چگونه می توانید به سر کار خود برگردید یا اینکه رانندگی کنید یا وقتی دچار درد قفسه سینه شدید ، چه کاری باید انجام بدهید را سوال کنید.

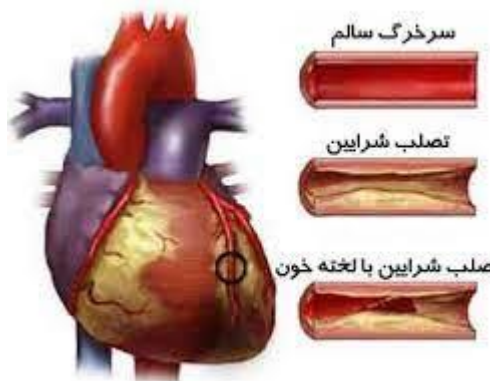
### چگونه می توان از بروز حمله قلبی پیشگیری نمود؟

- حتی اگر در حال حاضر شما مبتلا به بیماری قلبی شده اید می توانید اهدافی را برای خود تعیین کنید تا میزان خطر حمله قلبی مجدد را کاهش دهید.
- سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید.
- در صورت داشتن فشار خون بالا ، آن را درمان کنید.
- از رژیم سالم حاوی مقادیر کم چربی و کلسترول و نمک استفاده نمایید.



### چه عاملی سبب حمله قلبی می شود؟

زمانی که جریان خون به ناحیه ای از قلب قطع شود که این حالت زمانی رخ می دهد که سرخرگ ها به دلیل رسوب چربی و کلسترول (که پلاک نامیده می شود) به تدریج ضخیم تر ، سفت تر و تنگ تر می شوند . اگر پلاک پاره شود و لخته خون تشکیل شود ، جریان خون دچار انسداد شده و حمله قلبی رخ می دهد و عضله قلبی در آن ناحیه از بین می رود و هر چه مدت این انسداد بیشتر باشد آسیب وارده به عضله قلبی نیز بیشتر خواهد بود .



## حمله قلبی



### حمله قلبی چیست ؟

حمله قلبی عامل اول مرگ و میر در ایران است و آگاهی شما در مورد علائم هشدار دهنده حمله قلبی باید بالا باشد تا در کمک به خود و نزدیکانتان توانمند تر باشید و واکنش سریع به این علائم می تواند باعث نجات جان بیماران و انسانها شود.

### علائم:

اولین علامت در سکته قلبی دردهای جلوی قفسه سینه می باشد که این درد ممکن است به گردن ، سمت چپ و راست ، پشت و حتی فک تحتانی انتشار یابد . شدت این درد به قدری زیاد است که حتی با مصرف قرص زیر زبانی کاسته نمی شود و مدت آن بیشتر از ۲۰ - ۱۵ دقیقه می باشد که همراه با علائمی مانند : تنگی نفس ، تعریق ، استفراغ ، گیجی ، ضعف و بی حالی و ضربان نامنظم می تواند باشد.