

## هوالشافی



## سکته قلبی (MI)

## انفارکتوس چیست؟



گروه هدف: بیمار / همراه

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان یاس سپید

\* تنگی نفس ، تب، درد قفسه سینه مقاوم وعود کننده ،

اضطراب بی دلیل وپیش بینی نشده

افزایش یا کاهش وزن ، فشار خون و ضربان قلب

**تستهای تشخیصی** شامل نوار قلب یکبار یا مکرر در عرض

جند ساعت، اکوکاردیوگرافی و آنژیوگرافی

**درمان** شامل تجویز داروها و اقدامات درمانی لازم بدستور پزشک

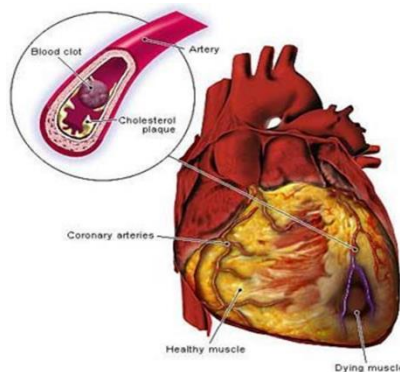
### REFERENCES:

<http://www.galb.ir/archives/1078>

### منابع:

برونرو سودارث. (محمد علیها، زاله. عاصمی، صدیقه) - پرستاری قلب

وعروق وخون- نشر سالمی- ۱۳۸۹



**آدرس:** تهران ، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه

یکم بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵-نمبر:

[www.yashospital.com](http://www.yashospital.com)

[info@yashospital.com](mailto:info@yashospital.com)

### نکات:

\* قرص نیترو گلیسرین را همیشه همراه داشته باشید.

این دارو قلب را باید در یک ظرف شیشه ای و تیره و در بسته

قرار گیرد و از ضربه ، رطوبت و نور محفوظ بماند.

از حمل دارو در قوطی های فلزی و یا پلاستیکی اجتناب کنید

\* فعالیت های جنسی از زمانی از سر گرفته می شود که بیمار

بتواند از دو ردیف پله بدون کوتاهی تنفس (دو هفته بعد از

سکته قلبی ) بالا برود.

\* بعضی از داروهای قلبی باعث کاهش فشار خون می شود

و برای جلوگیری از سرگیجه وافتادن و آسیب دیدن به آرامی بلند

شوید و تغییر وضعیت دهید

مصرف به موقع داروهای تجویز شده پزشک معالج

۵ الی ۱۰ روز پس از بیماری می توانید حمام کنید که در زمان

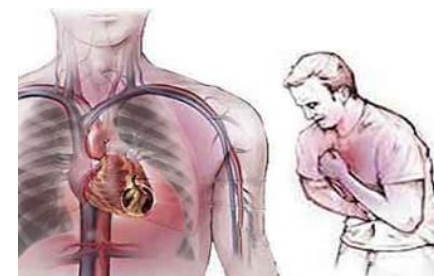
استحمام یک نفر مراقب باشد. از آب ولرم استفاده کرده و زمان

حمام از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بیشتر نباشد.

از هفته چهارم با دستور پزشک اجازه رانندگی کردن را دارید

ولی در صورت درد در قفسه سینه بلافاصله از رانندگی اجتناب و

با همراه یا آژانس به اورژانس مراجعه نمایند.



ویزیت های منظم و پیگیر داشته باشید.

\* در صورت درد بیشتر از ۱۰ دقیقه یا تعریق و تنفس

کوتاه به اورژانس مراجعه کنید.

## سکته قلبی یا انفارکتوس MI

از بین رفتن عملکرد قسمتی از عضله قلب که به علت قطع یا کاهش جریان خون در عضله قلب بوجود می آید.

### علائم هشدار دهنده سکته قلبی:

- ✓ درد قفسه سینه و ناراحتی که ضرورتاً با فعالیت فیزیکی در ارتباط نیست و با استراحت و درمان دارویی بهتر نمی شود
- ✓ درد شدید در گردن، فک، شانه و یا پشت (بین شانه ها) که ممکن است به بازو منتشر شود.
- ✓ درد ممکن با تنگی نفس، تعریق، گیجی، تهوع، استفراغ، اضطراب و تشویش همراه باشد.
- ✓ سوء هاضمه
- ✓ مدت و شدت این درد طولانی است ولی در افراد مسن و دیابتی تا ۲۰٪ بدون درد می باشند

### عوامل خطر:

- \* سابقه خانوادگی
- \* فشار خون، دیابت، چربی خون
- \* چاقی، نداشتن فعالیت فیزیکی.
- \* سیگار کشیدن
- \* استرس های روحی

### عوارض:

- ✚ آسیب به اعضای حیاتی بدن مثل قلب و ریه و مغز
- ✚ شوک
- ✚ مرگ

### پیشگیری:

- \* کنترل دیابت و فشارخون
- \* کنترل استرس

\* کاهش وزن و سطح کلسترول و لیپید



- \* ورزش
- \* ترک سیگار
- \* اصلاح رژیم غذایی

### رژیم غذایی:

- \* محدود کردن مصرف تخم مرغ، چربی های اشباع (کره و سرشیر)، غذاهای سرشار از چربی حیوانی (گوشت قرمز)
- \* استفاده از چربی های غیر اشباع برای آشپزی
- \* رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چرب
- \* خودداری از مصرف الکل، کافئین، سیگار و.....
- \* اجتناب از خوردن وعده های سنگین
- \* مصرف سیر و مخمر جوانه ی برنج جهت کاهش کلسترول
- \* استفاده از سبزیجات و مایعات به اندازه کافی



### فعالیت:

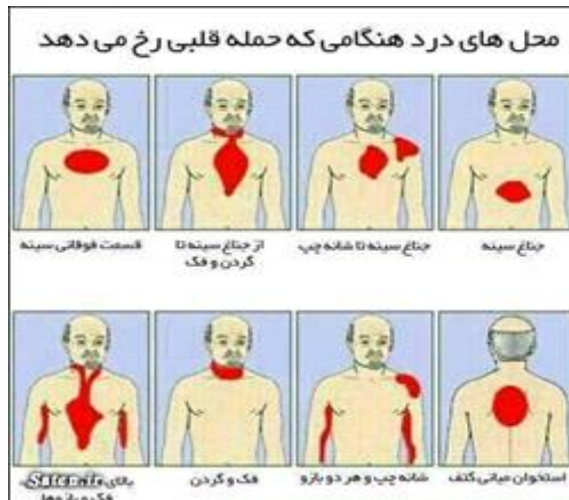
- \* بیمار باید یک برنامه ورزشی دائمی را شروع کند.
- \* اگر سکته قلبی بدون عارضه باشد بیمار می تواند در حدود یک هفته بعد از ترخیص یک برنامه ورزشی ملایم را شروع کند.

\* ورزش باید با یک برنامه ۵ دقیقه ای گرم کردن شروع و با یک برنامه ی خنک کردن ۵ دقیقه ای نیز خاتمه یابد.

\* اجتناب از عوامل فیزیکی و هیجانی که موجب تسریع در ایجاد درد می شود.

\* از انجام فعالیت در روزهای خیلی سرد یا گرم، بعد از یک وعده سنگین غذایی، در هنگام آشفتگی و اضطراب و در روز های مه آلود اجتناب کنید.

\* از فعالیتهایی که باعث سفتی عضلات می شود مثل وزنه برداری و بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.



\* در صورت بروز درد قفسه سینه فعالیت خود را متوقف کرده و استراحت کنید.

در صورت دستور پزشک می توانید ( در ضمن استراحت می توانید یک قرص نیترو گلیسرین را زیر زبان قرار داده و صبر کنید. درد در عرض ۲۰ ثانیه فرو کش خواهد کرد. این کار را هر ۵ دقیقه یک بار تا ۳ مرتبه انجام دهید). در صورت عدم تسکین درد به اورژانس مراجعه شود.