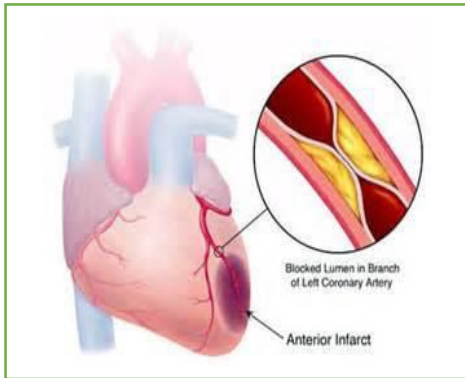


سکته قلبی چیست

سکته قلبی:



سکته قلبی یا انفارکتوس MI موقعی اتفاق می افتد که قسمتی از عضله قلب به طور ناگهانی

خون کمتری دریافت می کند. این وضعیت اگر درمان نشود می تواند به عضله قلب صدمه وارد نماید. در سکته قلبی یک لخته در رگ های عضله قلب ایجاد شده و یا تکه ای از چربی در رگ باقی می ماند.

رعایت موارد ذیل پس از سکته قلبی می تواند در باز توانی به بیمار کمک کند:

سیگار: در صورتی که قبلاً سیگار می کشیدید باید آن را کنار بگذارید. اگر این کار برای شما سخت می باشد بهتر است با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید.

رژیم غذایی: تعدد و تنوع در وعده های رژیم غذایی می تواند به شما کمک کند پس بهتر است در ۵ وعده غذای خود را تناول کنید و از میوه و سبزیجات متنوع و هندوانه استفاده کنید. این مواد سرشار از ویتامین و مواد معدنی است و می توان به صورت تازه و خشک مصرف نمود.

از خوردن غذا های چرب به خصوص غذاهایی که دارای چربی اشباع شده هستند مثل سوسیس، کره، خامه، پنیر چرب، کیک، بیسکویت و نارگیل و روغن خرما اجتناب کنید.

از غذاهایی که روغن غیر اشباع دارند استفاده کنید چون سبب کاهش سطح کلسترول خون می شوند. این غذاها شامل انواع ماهی بخصوص ماهی آزاد، انواع دانه های خوراکی مثل تخمه آفتابگردان، آوآکادو و زیتون می باشد. سعی کنید از میزان نمک دریافتی خود بکاهید. بعضی از غذاها نمک مخفی دارند (مانند کرفس)

الکل: اگر قبلاً الکل مصرف می کرده اید با پزشک خود مشورت کنید و کم کم از میزان آن بکاهید.

رژیم غذایی مدیترانه ای: این رژیم غذایی احتمال خطر سکته قلبی را کاهش می دهد. این رژیم در واقع شامل میوه میوه های تازه هر فصل، سبزیجات، نان، غلات، ماکارونی، سیب زمینی و حبوبات، روغن زیتون، پنیر، ماست، ماهی، مرغ و بوقلمون می باشد. به مقدار خیلی کم نیز می توان گوشت قرمز و شیرینی جات استفاده کرد.

کلسترول: کلسترول در تجمع چربی در رگ های بدن بخصوص رگ های قلبی تأثیرگذار است. بنابراین، خوردن غذاهایی که کلسترول کمتری دارد مفید می باشد. بعضی از داروهای قلبی نیز میزان کلسترول ساخته شده در کبد را کاهش می دهند.

فعالیت های فیزیکی و تمرینات ورزشی:

بعد از طی دوره نقاهت فعالیت های عادی توصیه می گردد. سعی کنید در صورت امکان قدم بزنید. اگر مشکل درپچه ای دارید، با توجه به توصیه پزشک ورزش کنید. حدود ۶ هفته پس از انفارکتوس قلبی شما باید بتوانید حتی الامکان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه راه بروید. هر مشکلی اعم از پزشکی و غیر پزشکی را با پزشک معالج تان در میان بگذارید.

از کارهایی که باعث احتباس هوا در سینه می شود باید پرهیز کرد:

جایجا کردن وسایل سنگین (بیش از ۱۰ کیلوگرم)

جلوگیری از مانور والسالوا (فشار دادن دندان ها روی هم و زور زدن) به دلیل یبوست

اضافه وزن: اگر اضافه وزن دارید (بخصوص چربی دور شکم زیاد باشد) ریسک سکته قلبی در آینده نیز بیشتر خواهد بود پس بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت نمایید.

فشارخون: مهم است که فشارخون تان را به طور مرتب چک کنید، زیرا فاکتور مهمی در ایجاد بیماری های قلبی است. فشارخون طبیعی باید کمتر از ۱۴۰/۹۰ باشد، در ضمن یکی از عواملی که سبب افزایش فشارخون می گردد بیماری های کلیوی می باشد.

بهتر است برای کاهش فشارخون:

روش تغذیه خود را تغییر دهید.

ورزش کنید.

از غذاهای نمکی پرهیزید.

طبق توصیه پزشک معالج از داروهای پایین آورنده فشارخون استفاده کنید.

دیابت: بالا بودن قندخون یکی از عوامل خطر ساز بیماری های عروق کرونر است که سبب تنگ شدن و انسداد عروق کرونر می شود. کنترل منظم قندخون و تجویز به موقع داروهای پایین آورنده قندخون یا شروع انسولین از موارد مهم برای پیشگیری از بروز عوارض دیابت می باشد. دیابت باعث بالا رفتن چربی خون نیز می شود که خود می تواند سبب گرفتگی و انسداد عروق قلبی شود. بیماران دیابتیک در معرض خطر بیشتری نسبت به سایر گروه ها در ابتلا به بیماری عروق کرونر هستند بخصوص اگر سیگار بکشند و فشارخون بالا داشته باشند.

بازگشت به زندگی روزمره:

بعد از سکته قلبی طبیعی است که به این فکر بیافتیم که چه کاری بکنیم و چه کاری نکنیم. بعد از ۳-۲ ماه می توانید سرکار برگردید. البته این زمان برای هر فردی متفاوت است بعضی وقت ها بیمار احساس بهبودی می کند و زودتر سرکار بر می گردد. اما افرادی که علائم و نشانه هایی مثل درد یا نارسایی قلبی دارند دیرتر سرکار می روند. پس بهتر است از پزشک خود در مورد زمان شروع به کار سؤال کنید اگر کارمند هستید، در صورت موافقت رئیس خود ابتدا به صورت نیمه وقت کار کنید و سر کار خود استراحت داشته باشید (ابتدا نیمه وقت و بعد از ۳-۲ هفته تمام وقت). از کارهای سبک شروع کنید و ترس و گمان را از خودتان دور کنید. بعد از سکته قلبی حداقل حدود ۴ هفته نباید رانندگی کنید. اگر بعد از ۴ هفته در حین رانندگی دچار درد قفسه سینه شدید تا بهبودی و کنترل کامل درد قلبی باید از رانندگی پرهیز کنید. بعد از حداقل ۳-۲ هفته می توانید سفرهای هوایی داشته باشید مشروط به اینکه مشکل یا درگیری دیگری نداشته باشید.

استرس و اضطراب:

عموماً مردم فکر می کنند استرس می تواند علت سکته قلبی باشد اما این در واقع احساسی است که شخص دارد. اگر این حالت را دارید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

فعالیت جنسی

بهتر است چند هفته ای از فعالیت جنسی اجتناب کنید. اگر در حین فعالیت جنسی درد قفسه سینه دارید حتماً به پزشک تان اطلاع بدهید.

خستگی

اگر زودتر از موعد خسته می شوید، اگر احساس تنگی نفس دارید یا اینکه پاهایتان متورم شده است اینها نشانه های نارسایی قلبی است که با مصرف دارو اغلب بهبود می یابد، پس بهتر است به پزشک خود اطلاع دهید. از مصرف دارو های تقویت قوای جنسی مثل قرص ویاگرا به شدت پرهیز کنید، زیرا با دارو های قلبی تداخل مرگ آور دارد.

نکات مهم:

- قرص نیتروگلیسرین همیشه همراه داشته باشید.
- 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 و افتادن و آسیب دیدن به آرامی بلند شوید و تغییر وضعیت دهید.
- مصرف به موقع داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج
- ۵ الی ۱۰ روز پس از بیماری می توانید حمام کنید. در زمان استحمام یک نفر مراقب باشد. از آب ولرم استفاده کرده و زمان حمام از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بیشتر نباشد.
- ویزیت های منظم و پیگیر داشته باشید.
- در صورت درد بیشتر از ۱۰ دقیقه یا تعریق و تنفس کوتاه به اورژانس مراجعه کنید.

منابع: برونر و سودارث ۲۰۲۲

آدرس: تهران ، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم



بیمارستان یاس سپید

تلفن: ۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵ شماره: ۸۸۹۹۵۷۶۵

www.yashospital.com

info@yashospital.com

گروه هدف: بیماران / همراهان

تهیه و تنظیم: واحد پرستار پیگیر بیمارستان

ویرایش دوم: سال ۱۴۰۳