



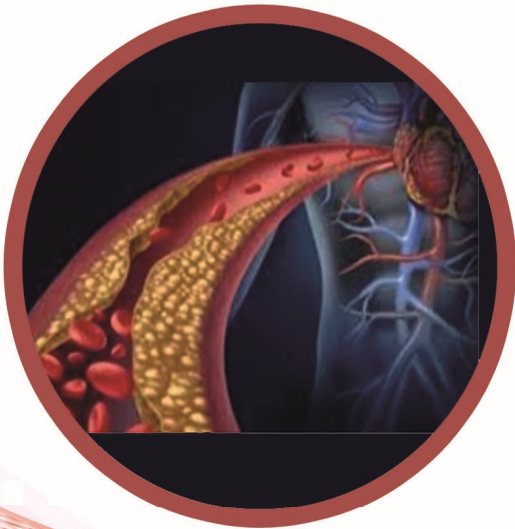
مرکز آموزشی درمانی

فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان

پمفلت آموزشی

شماره فرم: NO-FO-۳۱۵

سکته قلبی (انفارکتوس میوکارد MI)



۲۱- شروع فعالیت جنسی ۴ الی ۸ هفته بعد از ترخیص میباید توجه داشته باشید پس از خوردن غذاهای سنگین، نوشیدن الکل و بیخوابی از فعالیت جنسی خودداری نمایید. در صورت بروز علائمی مانند درد در قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب قبل یا بعد از شروع فعالیت جنسی میتوانید از قرصهای زیربانی استفاده کنید.

۲۲- قرص نیتروگلسیرین (زیربانی) را همیشه همراه داشته باشید. در هنگام درد قلبی فعالیت را متوقف و در صورت دستور پزشک قرص نیتروگلسیرین زیربانی را مصرف کنید. (یک قرص نیتروگلسیرین را زیربانی قرار داده و صبر کنید درد در عرض ۲۰ ثانیه فروکش خواهد کرد در صورت آرام نشدن درد این کار را ۳ مرتبه هر پنج دقیقه یکبار تکرار کنید در صورت آرام نشدن درد راه نروید و به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید. و تا رسیدن به مرکز درمانی نفسهای عمیق بکشید. (قرص زیربانی در اثر حرارت، رطوبت، هوا و نور و گذشت زمان تغییر میکند و غیر مؤثر است در نگهداری آن دقت کنید.

۲۳- چنانچه عصبانی شدید چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری کنید که سلامتی شما مهمتر است.

۲۴- برای سلامت قلبتان به دندانهایتان برسید بین سلامت لثه و سلامت قلب رابطه وجود دارد.

۲۵- فشارخون خود را به صورت مرتب کنترل کنید.

۲۶- خواب خوب باعث میشود تا قلب سالم داشته باشید هر شب حداقل ۷ ساعت بخوابید.

۲۷- داروهای خود را به صورت خودسرانه قطع، کم یا زیاد نکنید و توجه داشته باشید این داروها مخصوص شما و بیماری شما تجویز شده است از تجویز آن به دیگران خودداری کنید..

آدرس: همدان، بلوار شهید فهمیده مرکز آموزشی
درمانی فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان
تلفن: ۰۸۱ ۳۸ ۳۸ ۱۶ ۸۶ - ۳۸ ۳۸ ۱۷ ۴۰ - ۹۰
وبسایت: www.hcvc.umsha.ac.ir

واحد آموزش بیمار

۷- جهت جلوگیری از یبوست و زورزدن در هنگام اجابت مزاج و کاهش کلسترول خون دریافت مایعات را به حداقل ۶ تا ۸ لیوان در روز افزایش دهید مصرف سبزیجات و میوهجات را بیشتر نمایید.

۸- از توالی فرنگی استفاده نمایید.
۹- ۴ تا ۵ روز بعد از سکته قلبی میتوانید حمام نمائید. از حمام کردن با آب داغ و یا آب سرد جدا خودداری کنید.
۱۰- تا چهار هفته بعد از سکته قلبی از رانندگی خودداری و به خاطر داشته باشید از رانندگیهای طولانی مدت خودداری کنید.

۱۱- در هنگام استراحت در بستر جهت داشتن تنفس بهتر و اکسیژن رسانی بیشتر به قلب میبایست سر ۳۰ درجه بالاتر از سطح بدن باشد.

۱۲- از مسافرت با هواپیما به مدت ۶ ماه خودداری نمائید بهترین وسیله برای مسافرت قطار میباشد.

۱۳- وعدههای غذایی را با حجم کم و دفعات بیشتر مصرف کنید.

۱۴- جهت کاهش تحریک معده، قرص آسپرین را همراه غذا یا شیر مصرف کنید.

۱۵- از انجام فعالیتهایی که بازوها را در بالای سر قرار میدهد پرهیز کنید و از انجام فعالیتهایی که فشار زیادی به قلب وارد میکند پرهیز کنید (رکوع و سجدههای طولانی در نماز، زورزدن هنگام اجابت مزاج- بلند کردن اجسام سنگین و کارهای سنگین مثل: پارو کردن برف، هل دادن ماشین و.....)



۱۶- فردی که دچار سکته قلبی شده است بیش از ۳ کیلوگرم مجاز به بلند کردن اجسام سنگین نمیباشد.

۱۷- از مصرف الکل خودداری کنید زیرا الکل باعث افزایش فشارخون میگردد.

۱۸- مصرف فلفل تند، چای غلیظ، قهوه، نوشیدنیهای دارای کافئین را محدود نمائید.

۱۹- قندخون خود را مرتب کنترل کنید.

۲۰- از چاقی و اضافه وزن مخصوصا در ناحیه کمر و شکم پرهیزید. و وزن خود را به صورت مرتب کنترل نمائید.

نرسیدن خون و اکسیژن کافی به یک منطقه از قلب که بر اثر آن منطقه ای از قلب دچار صدمه دائمی یا مرگ سلولی میشود.

علائم و نشانه‌ها:

- ۱- درد قفسه سینه و ناراحتی مثل: درد فشارنده، فشار یا سوزشی که بیش از ۲۰ دقیقه طول بکشد.
درد شدید در گردن، فک، گلو، شانه(دربین شانه‌ها) و پاپشت که ممکن است به بازوها نیز منتشر شود.
درد ممکن است با قطع تنفس، تعریق سرد، گیجی، تهوع، اسهال، استفراغ، اضطراب و رنگپریدگی همراه باشد.
- ۲- سوء هاضمه، سوزش معده
- ۳- در افراد مسن و دیابتیک: در حدود ۲۰٪ از سکته‌های قلبی بدون درد میباشند و گاهی سکته‌های قلبی در این افراد به صورت تنگی نفس ناگهانی بروز می کند.

روشهای تشخیصی:

پزشک معالج با گرفتن شرح حال، معاینه فیزیکی، نوار قلب، تستهای آزمایشگاهی، عکسبرداری قفسه سینه، اکوکاردیوگرافی، آنژیوگرافی عروق قلب و یا اسکن قلب نیز استفاده میکند تا تشخیص قطعی را معین کند.



عوامل خطر ساز سکنه‌های قلبی:

سابقه خانوادگی و ارثی، سن و جنس (مردان در سنین بین ۳۵ تا ۵۵ سال و زنان بالای ۵۰ سال یا بعد از یائسگی)، مردان بیش از زنان دچار بیماریهای قلبی میشوند. کم تحرکی (افراد غیرفعال در برابر افراد فعال بیشتر در معرض سکنه‌های قلبی میباشند) دیابت - سیگار کشیدن - چاقی و افزایش چربی برخی از داروها و مواد مانند کافئین - عفونت لته و بهداشت بد دهان و دندان - مصرف خیلی زیاد قرصهای ضدبارداری - پرکاری تیروئید

عوارض:

نارسایی قلبی، آریتمیهای قلبی، شوک کاردیوژنیک و نهایتاً ایست قلبی میباشد.

درمان:

در طی مدت بستری داروهای لازم از جمله داروهای ترومبولیتیک (حل کننده لخته) برای بهبود وضعیت شما تجویز شده و استفاده می شود بعد از ترخیص نیز داروهای قلبی، ضد فشار خون، ضد چربی خون و ... بر حسب وضعیت بیماری شما تجویز می شود. لازم به ذکر است که با توجه به شرایط بیمار ممکن است آنژیوپلاستی و جراحی قلب باز توصیه شود و طول مدت درمان بسته به نوع و میزان عوارض ناشی از سکنه قلبی متفاوت میباشد.

رژیم غذایی:

- ۱- مصرف نمک را محدود کنید.
- ۲- از گوشت سفید (ماهی - میگو - مرغ) بدون پوست استفاده کنید. مصرف گوشت قرمز را محدود کنید ولی آن را از رژیم غذایی خود حذف نکنید. (از گوشت قرمز بدون چربی استفاده کنید).
- ۳- غذا را به صورت آب پز یا بخارپز و کباب پز استفاده کنید و از سرخ کردن مواد غذایی اجتناب نمایید.
(از روغنهایی مانند روغن کنجد، روغن ماهی روغن زیتون، روغن دانه انگور و کانولا استفاده کنید).
- ۴- از خوردن روغنهای جامد جداً خودداری نمایید.
- ۵- توت فرنگی، تمشک، هندوانه، انار، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای قرمز انگور قرمز، چغندر، آب چغندر، آلبالو، گیلاس (اینها میوه‌های قرمزی هستند که برای سلامتی قلب و عروق مؤثر میباشند پس بهتر است اینها را در رژیم غذایی تان بگنجانید).



۶- سبزی، میوه، انواع مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو و...) لبنیات کم چرب - غلات سبوسدار - مصرف مایعات خصوصاً آب سیر(حداکثر ۳ حبه در روز) و پیاز را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۷- از خوردن شیرینی و نوشیدنیهای حاوی قند و نوشابه‌ها و دوغهای گازدار پرهیز نمایید.

۸- حبوبات شامل عدس، لوبیا، نخود، ماش، لپه را در برنامه غذایی خود بگنجانید. توجه داشته باشید قبل از استفاده از حبوبات آن را خیس کنید تا نفخ آن برطرف شود و یا همراه با استفاده از آنها جهت جلوگیری از نفخ آن از پودر گلپر استفاده کنید.

۹- از مصرف سوسیس و کالباس، خیارشور، انواع کنسروها، کله و پاچه، دل و قلوه، جگر، سس مایونز خودداری نمایید.

۱۰- از غذاهای حاوی پتاسیم مانند: موز، کشمش، آلو، زردآلو، خرما، اسفناج، گوجه فرنگی استفاده کنید (پتاسیم باعث کاهش اثر ۵۰ درصدی نمک از غذاها میگردد).

۱۱- جهت کاهش و یا تنظیم قندخون هویج و کرفس مصرف کنید.

نکات آموزشی:

۱- انجام فعالیتهای منظم ورزشی مانند پیاده‌روی، نرمش، شنا، دوچرخه سواری توصیه میگردد.

۲- شرکت در جلسات **باز توانی قلب** میتواند باعث شود شما سریعتر به فعالیتهای گذشته خود بازگردید.

۳- از استعمال سیگار و از محیط‌های آلوده به دود سیگار پرهیز نمایید.

۴- از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد و یا آلوده، حضور در ارتفاعات و رطوبت زیاد خودداری نمایید.

۵- در هوای سرد از شال و کلاه و ماسک استفاده نمایید و جهت جلوگیری از سرماخوردگی از ویتامین C بیشتری استفاده نمایید.

۶- در صورتی که مبتلا به بیماری تیروئید هستید جهت درمان تحت نظر پزشک متخصص غدد قرار گیرید.