

سکته قلبی به این معناست که خونرسانی به قسمتی از عضله قلب بطور ناگهانی قطع شود و آن قسمت از عضله به صورت دائمی از بین برود. معمولا این اتفاق بدنبال بسته شدن رگ تغذیه کننده قلب توسط یک لخته خون رخ می دهد. وجود چربی هایی که در دیواره رگ رسوب کرده اند احتمال تشکیل لخته خون را بالا می برد.

تظاهرات بالینی: اولین علامت سکته قلبی دردهای جلو قفسه سینه است. این درد به گردن، سمت چپ و راست و پشت و حتی فک تحتانی انتشار می یابد. شدت این درد بسیار زیاد است. این درد در مقایسه با درد انژین صدری با مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین و استراحت رفع نشده و مدت آن بیشتر از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می باشد. به همراه درد علائم تنگی نفس، تعریق، تهوع، استفراغ و ضعف نیز وجود دارد. عرق سرد بر پیشانی، اندامها و کف دستها ایجاد می شود.

تشخیص: سکته قلبی بر اساس تغییرات نوار قلب، آزمایشات تخصصی و اکو کاردیوگرافی تشخیص داده می شود.

درمان و مراقبت: سکته قلبی یک وضعیت اورژانس پزشکی است که باید در اسرع وقت، پس از رسیدن بر بالین بیمار درمان را شروع کرد. ۴۸ ساعت اول بعد از سکته قلبی (خصوصا ۲ ساعت اول) بحرانی ترین زمان

برای بیمار است. اقدامات درمانی و مراقبتی معمول برای بیمار مبتلا به سکته قلبی در بخش سی سی یو شامل موارد زیر است:

جهت دسترسی به گردش خون بیمار یک رگ باز از بیمار گرفته می شود تا در صورت نیاز از این طریق به بیمار دارو داده شود. بیمار به دستگاه مانیتور قلبی وصل میشود. علائم حیاتی بیمار بطور مرتب چک میشود. نوار قلب از بیمار گرفته میشود و آزمایشات لازم از بیمار فرستاده میشود. استراحت یکی از مهمترین راههای بهبودی عضله قلب می باشد، زیرا کار قلب را کاهش میدهد. وضعیت نیمه نشسته در روی تخت یا نشستن بر روی صندلی برای بیمار مناسبتر بوده، زیرا سبب کاهش تنگی نفس و درد سینه میشود. بیمار معمولا در ۶ تا ۸ ساعت اول پس از سکته قلبی باید از خوردن غذا و آب خودداری نماید.

آموزش به بیمار مبتلا به سکته قلبی:

۱- از فعالیتهایی که سبب درد سینه تنگی نفس و خستگی میشود خودداری شود. بین کار و فعالیت به استراحت پردازید.

۲- بیمار باید فعالیت خود را بتدریج افزایش دهد. هر روز راه برود و مدت و فاصله راه رفتن را بتدریج افزایش دهد. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه همراه

تنفسهای عمیق از بهترین فعالیتهای است که در ماه پس از سکته قلبی پیشنهاد می شود.

۳- از فعالیتهای که باعث سفتی عضلات میشود خودداری کند که شامل ورزشهای سنگین، وزنه برداری، بلند کردن اجسام سنگین و ... میباشد.

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

۵- 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 شرجی اجتناب شود. هوای خشک بهتر از هوای شرجی است.

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

۸- در تمام اوقات قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی همراه داشته باشید.

۹- از استرس روحی و فشار عصبی اجتناب کنید و به تفریح مناسب پردازید.

۱۰- از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی خودداری کنید.

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان امام موسی کاظم (ع)
شهرستان زرین دشت

سکته قلبی



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	سکته قلبی
واحد	واحد آموزش سلامت همگانی
تهیه کننده	فریده توکل نیا (کارشناس پرستاری)
کد پمفلت	EMKP-HE-004-00
سال تهیه	۱۴۰۲
ناظر کیفی	دکتر حامد کریمی (متخصص قلب و عروق)
QR CODE	

۱۸- حمام کردن باید ۵ الی ۱۰ روز پس از شروع بیماری و کنترل آن، با دستور پزشک صورت گیرد. در حمام یک نفر کنارتان باشد، از آب ولرم استفاده کنید، زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلب میشود، زمان حمام از ۲۰-۱۵ دقیقه تجاوز نکند.

۱۹- از هفته ۴ الی ۸ اجازه رانندگی دارید، ولی اگر رانندگی باعث خستگی و عصبانیت میشود باید اجتناب کنید.

۲۰- در صورت عدم وجود عارضه از هفته ششم می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید. معمولاً زمانی که قادر باشید بدون ناراحتی دو طبقه پله را بالا و پایین بروید و یا یک تا دو کیلومتر راه بروید میتوانید فعالیت جنسی را شروع کنید. داشتن استراحت، مصرف قرص زیربانی، پرهیز از نوشیدن الکل و خوردن غذا قبل از فعالیت جنسی به پیشگیری از ایجاد درد قفسه سینه کمک میکند.

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 زیربانی نیتروگلیسرین رفع نشود. تنگی نفس، غش یا سنکوپ، ضربان قلب تند یا کند، تورم در مچ پا یا بالاتر.

۱۱- رژیم غذایی کم نمک و کم چرب و کم کالری را رعایت کنید. روزی ۳ الی ۴ وعده غذا بخورید. از خوردن غذای زیاد و عجله در خوردن غذا پرهیز کنید.

۱۲- بعد از خوردن غذا حداقل ۳۰ دقیقه استراحت نمایید.

۱۳- در روز ۵ نوبت از سبزیجات و میوه جات استفاده نمایید.

۱۴- از مصرف غذاهایی که حاوی چربی اشباع شده هستند مانند گوشت، قرمز، سوسیس، همبرگر، کره، خامه، پنیر پرچرب و کیک و بیسکویت های حاوی روغن نارگیل پرهیز کنید.

۱۵- مصرف غذاهایی که حاوی چربی های اشباع نشده هستند مانند تخمه افتابگردان، روغن ماهی، ماهی ساردین و زیتون به عملکرد قلب کمک خواهند کرد.

۱۶- مصرف نمک و مواد غذایی که سدیم فراوان دارند از جمله اسفناج، کنگر، گوشت قرمز، ماهی کنسرو شده، سوسیس و کالباس، خیارشور، دوغ، اجیل و پنیر شور باید محدود شود.

۱۷. مصرف نوشیدنیهای حاوی کافئین باید محدود باشد.

