



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

چگونه پس از سکته قلبی از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش مراقبت های ویژه قلب

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T12-AC-02

تفاوت درد آنژین قلبی و سکته قلبی:



درد آنژینی:

درد یا احساس فشاری که با استراحت و استفاده از قرص زیر زبانی بهتر می شود.

درد سکته قلبی:

درد یا احساس فشاری که با استراحت و دارو بهبود نیابد و همراه با عرق سرد و احساس مرگ قریب الوقوع باشد.



پیگیری و ویزیت های منظم:

➤ در فواصل منظم به نزد پزشک بروید و بررسی های لازم را انجام دهید.

➤ در برنامه بازتوانی قلبی شرکت کنید.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل

با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس

حاصل نمایید.

منبع: برونر و سودارث قلب ۲۰۲۰ - هندبوک آموزش به بیمار ام کانایو - راهنمای پیشگیری و درمان بیماریهای قلبی و عروقی د. اکبر نیک پژوه

سایر مراقبت ها:



- در صورت اضافه وزن و چاقی با داشتن برنامه غذایی مناسب وزن خود را کاهش دهید.
- از اضطراب و استرس دوری کنید و از روش های تن آرامی، شل سازی عضلات و انحراف فکر استفاده کنید.
- اگر مبتلا به دیابت هستید، قند خون خود را در محدوده نرمال حفظ نمایید.
- از مصرف الکل خودداری کنید.
- سیگار را ترک کنید و در معرض دود آن قرار نگیرید.
- فشارخون خود را نیز مرتب کنترل نمایید.

در صورت بروز علائم هشدار زیر به پزشک یا



اورژانسی مراجعه نمایید:

- در صورت بروز درد قفسه سینه خصوصا دردی که با مصرف سه عدد قرص زیر زبانی به فاصله هر پنج دقیقه کاهش پیدا نکند
- تنگی نفس
- تهوع و استفراغ
- تب
- خونریزی از لثه و یا سایر نقاط بدن یا کبودی
- تپش قلب و بی نظمی ضربان قلب

چگونه پس از سکته قلبی از خود در منزل

مراقبت کنید؟

توجه نمایید بهبودی پس از سکته قلبی خیلی زود شروع می شود، ولی ممکن است بهبودی کامل ۶-۸ هفته طول بکشد.



مصرف داروها:

- داروهای خود را بشناسید.
- دارو را منظم مصرف کنید و از قطع سرخود داروها خودداری کنید.
- در صورت بروز عارضه دارویی با پزشک خود مشورت نمایید.
- از مصرف خودسرانه برخی داروها نظیر داروهای ضد احتقان، سرماخوردگی، ملین ها و داروهایی که بدون تجویز پزشک تهیه شود به علت تداخل دارویی خودداری نمایید.
- در صورت مصرف آسپرین جهت کاهش تحریک معده آسپرین را همراه با غذا یا شیر مصرف کنید.
- در صورت استفاده از داروهای ادرارآور دفع کننده پتاسیم خون مثل داروهای تیازیدی و فروزماید رژیم غذایی حاوی پتاسیم مصرف نمایید (مانند: موز، آب پرتقال، آب گوجه فرنگی، زردآلوی خشک، هلو، کشمش، انجیر)
- در صورت بروز درد قلبی از قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده کنید و همواره همراه خود داشته باشید.

نکات مهم در مصرف داروی نیتروگلیسرین

زیر زبانی:



- نحوه صحیح مصرف: قرص را در زیر زبان قرار دهید و اجازه دهید به آرامی حل شود. آن را نجوید و نبلعید.
- تا زمان حل شدن کامل قرص، از نوشیدن و خوردن خودداری کنید.

- از مصرف همزمان قرص زیر زبانی با سایر داروها خودداری کنید، ممکن است تداخل داشته باشد.
- نیتروگلیسرین می تواند باعث کاهش فشارخون و سرگیجه یا حتی غش شود پس حین مصرف نیتروگلیسرین ریز زبانی بهتر است بنشینید یا دراز بکشید.
- اگر پس از مصرف اولین قرص زیر زبانی درد ظرف مدت ۵ دقیقه کاهش نیافت می توان دوباره تکرار نمود و تا ۳ قرص هر ۵ دقیقه استفاده نمایید و در صورت عدم کاهش درد به اورژانس مراجعه کنید.
- نیتروگلیسرین به نور و هوا حساس است و تاریخ انقضای کوتاه دارد. پس از گذشت ۶ ماه از باز شدن ظرف دارو باید تعویض گردد.
- در صورت بروز علائم زیر در مصرف دارو پزشک را مطلع نمایید: سردرد شدید، احساس ضعف و غش، سرگیجه شدید، تپش قلب
- دارو را در ظرف دربسته و به دور از نور، گرما و رطوبت نگه دارید.

حمام کردن:



- بهتر است در هنگام حمام کردن یک نفر به عنوان مراقب در کنار بیمار باشد.
- مدت حمام کردن کوتاه و به صورت نشسته انجام دهید و از آب ولرم استفاده کنید. (از آب داغ پرهیز نمایید)
- از حمام در بخار آب زیاد خودداری کنید.

میزان و محدوده فعالیت:



- فعالیت سبک انجام دهید و دوره های استراحت داشته باشید.
- از انجام کارهایی که منجر به خستگی، کوتاهی نفس یا درد قفسه سینه می شود خودداری نمایید.

- از انجام کارهای سنگین خودداری کنید.
- در برنامه بازتوانی قلب شرکت کنید.
- از انجام حرکات ورزشی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید
- طبق نظر پزشک جوراب ضد لخته (واریس) بپوشید.
- فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید. هر روز راه بروید.
- پیاده روی خود را از میزان کم شروع و به تدریج افزایش دهید. جهت شروع پیاده روی به مدت یک هفته روزانه ۵ دقیقه پیاده روی کنید و به تدریج میزان آن را هر هفته ۲ دقیقه افزایش دهید تا در نهایت به ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز برسد.
- از پیاده روی در هوای گرم یا خیلی سرد، هوای مه آلود و حرکت در خلاف جهت باد خودداری کنید.
- از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید.
- جهت شروع فعالیت جنسی خود و رانندگی با پزشک مشورت نمایید.

رعایت رژیم غذایی:



- رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و کم کالری را رعایت نمایید.
- به میزان نمک پنهان (سدیم) موجود در مواد غذایی توجه نمایید.
- از خوردن غذای زیاد و با عجله خودداری کنید.
- از مصرف مواد غذایی کمک سود شده مانند انواع شوربجات و ترشی جات و فست فودها و کنسروها خودداری کنید.
- از لبنیات کم چرب و همه انواع سبزیجات در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- غذا را با حجم کم و دفعات بیشتر مصرف کنید
- از زور زدن در هنگام اجابت مزاج خودداری نمایید.
- مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید.
- از رژیم غذایی پرفیبر (سبزیجات و میوه جات) استفاده کنید.