مددجوی گرامی :

سکته قلبی بیماری است که در آن ناحیه‌ای از سلول‌های عضله قلب به طور دایمی تخریب می‌شوند . عوامل زیر در ایجاد آن نقش دارند: دیابت ، فشار خون بالا و افزایش چربی خون ، مصرف رژیم غذایی پرچرب و پرکربوهیدرات ، ارث ، چاقی ، مصرف سیگار ، کم تحرکی ، استرس و یائسگی

علائم بالینی : درد شدید قفسه سینه که با نیتروگلیسرین تسکین نمی‌یابد، انتشار درد به فک، بازو، گردن یا شانه ، تنفس کوتاه، تنگی نفس، افزایش سرعت تنفس، تهوع و استفراغ ، پوست سرد و مرطوب، تعریق، ظاهر رنگ پریده ، اضطراب، بی‌قراری ، سبکی سر

بررسی‌های تشخیصی : معاینه پزشک ، انجام نوار قلب و اکوکاردیوگرام ، آزمایش خون

درمان: درمان دارویی و جراحی

توصیه ها

فعالیت : از هرگونه فعالیتی که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس یا خستگی می‌شود، اجتناب شود. در ابتدا از راه رفتن در منزل شروع شود و حتما در فاصله زمانی فعالیت ها استراحت داشته باشد . مدت زمان پیاده روی هر روز بیشتر شود. قبل، حین و بعد از پیاده‌روی نبض خود راکنترل کنید ، در صورتی که بیش از ۸۰ ضربه در دقیقه بود ، فعالیت متوقف شود . از فعالیت‌هایی مثل هل دادن، فشار دادن، زور زدن خودداری شود . از انجام ورزش بلافاصله بعد از غذا خودداری شود . از تماس با گرما و سرمای شدید و راه رفتن در باد دوری کنید.

- دوری از اضطراب ، استرس و عصبانیت
- ترک سیگار و برنامه‌ریزی جهت کاهش وزن

فعالیت جنسی:

شروع فعالیت جنسی باید پس از گذراندن یک تست ورزش باشد . قبل و بعد از عمل جنسی از دوش آب گرم یا سرد اجتناب شود. قبل از انجام عمل جنسی استراحت کنید. بعد از صرف غذای سنگین یا مصرف الکل، فعالیت جنسی نداشته باشید. فعالیت جنسی از راه مقعد ممکن است باعث بی‌نظمی ضربان قلب شود، بنابراین توصیه می‌شود که از این روش برای مقاربت استفاده نشود.

تغذیه :

▼ توصیه می شود که به جای سرخ کردن، غذاها به صورت کباب پز یا آب پز مصرف شود . برای طعم دادن به غذا از آبلیمو ، سرکه ، میوه و سبزیجات معطر استفاده شود . توصیه می شود که از غذاهای سبک در وعده های زیاد و با حجم کم استفاده شود . غذا را به آرامی خورده و کاملا جویده شود ، از پرخوری پرهیز شود و قبل از احساس سیری کامل ، دست از غذا کشیده شود .

▼ غذاهایی مانند گوشت قرمز و احشاء ، سوسیس ، کالباس ، همبرگر ، خاویار ، روغن های حیوانی ، شیر و ماست پر چرب (بیش از ۲ درصد) ، پنیر محلی ، پنیر خامه ای ، بستنی ، زرده تخم مرغ ، کره ، مارگارین ، بیسکوییت ، شیرینی خامه دار ، کیک ، شکلات ، چیپس ، غذاهای سرخ کرده ، آجیل و غذاهای نفاخ را کمتر مصرف نمایید .

▼ مواد غذایی مانند روغن ماهی ، روغن زیتون ، ذرت ، کنجد ، سویا ، لوبیا سبز ، لوبیا قرمز ، نان گندم ، برنج ، سبوس ، جو ، غلات ، سبزیجات برگدار سبز ، کلم ،گل کلم ، سالاد ، سیب ، گلابی ، میوه و آبمیوه تازه ، توت ، مرکبات ، ماهی ، شیر و ماست را بیشتر مصرف نمایید .

دارو درمانی :

در صورت مصرف نیتروگلیسیرین باید همیشه قرص نیتروگلیسرین را همراه خود داشته باشید تا در موقع ایجاد درد آنژینی و یا قبل از هر فعالیتی که موجب ایجاد درد می شود از آن استفاده کنید . زمان استفاده از قرص لازم است آن را در زیر زبان نگهداشته و قبل از حل شدن قرص ، آب دهان خود را قورت ندهید. لازم است پس از مصرف دارو ، به مدت ۲۰ دقیقه استراحت کنید . از عوارض دارو کاهش فشار خون، سردرد ، گرگرفتگی ، گیجی و خشکی دهان است . از استحمام با آب داغ بعد از مصرف دارو اجتناب کنید . لازم است دارو با شکم خالی مصرف شود .

در صورت بروز درد سینه ، ابتدا یک قرص مصرف شود ، اگر پس از ۵ دقیقه درد تسکین نیافت قرص دوم استفاده شود و اگر درد پس از ۵ دقیقه باز هم تسکین نیافت ، قرص سوم مصرف شود . اگر در صورت مصرف۳ قرص درد برطرف نشود ، به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید .

جهت نگهداری دارو توصیه می شود که در ظرف های سر بسته ، دور از نور و رطوبت و در جای خشک و سرد نگهداری شود . در صورتی که ۶ ماه از زمان باز کردن ظرف دارو گذشته باشد ، باید دور ریخته شود .

در صورتی که برای بیمار ، پماد نیتروگلیسرین تجویز شده باشد ، توصیه می شود که پماد بر روی پوست نواحی سینه ، شکم ، سطح قدامی ران و ساعد کاملا پخش شود .

در صورت مصرف ایندرال ، قبل از مصرف نبض خود

را کنترل کنید ، در صورتی که کمتر از ۶۰ تا در دقیقه بود ، دارو مصرف نشود و با پزشک مشورت شود . این داروها عوارضی مثل خشکی دهان ، تهوع ، گرفتگی عضلات شکم ، نفخ و یبوست را به دنبال دارند . باید از قطع خودسرانه دارو به طور ناگهانی اجتناب شود. از بلند شدن ناگهانی از بستر خودداری شود .

در صورت مصرف آدالات (نیفیدیپین) و وراپامیل توصیه می شود که با شکم خالی مصرف نشوند ، میزان دارو بدون مشورت با پزشک کم و زیاد نگردد . از قطع خودسرانه و ناگهانی دارو اجتناب شود . تهوع ، یبوست ، ادم ، خونریزی و بزرگ شدن تدریجی لثه از عوارض دارو است . بنابراین توصیه می شود که بهداشت دهان رعایت گردد . استفاده از مسواک و نخ دندان و بررسی روزانه لثه ها ضروری است .

در صورت مصرف داروهایی مانند انالاپریل ، کاپتوپریل،هیدرالازین،فروزماید،هیدروکلروتیازید ، تریامترن H ، اسپیرینولاکتون توصیه می شود قبل از مصرف دارو ، فشار خون کنترل شود . در صورت تجویز تریامترن H ، اسپیرینولاکتون از مصرف زیاد گریپ فروت ، موز و مرکبات و آجیل اجتناب شود و در صورت تجویز هیدروکلروتیازید از مصرف زیاد لبنیات ، کلم ، شلغم اجتناب شود و توصیه می شود در صورت تجویز انالاپریل ، از مصرف این دارو با گریپ فروت ، موز و مرکبات و آجیل و نمک خودداری شود .

در صورت مصرف هپارین، وارفارین توصیه می شود که از هرگونه صدمات پوستی جلوگیری شود و جهت شستشوی دندانها از مسواک نرم استفاده شود. به جای استفاده از تیغ ، از ریش تراش برقی استفاده شود و درصورت بروز علائم خونریزی (ادرار خونی، مدفوع خونی ، خلط خونی، خونریزی زیر پوستی، خونریزی قاعدگی زیاد) و کبودی در هر نقطه از بدن اطلاع داده شود. از قطع خودسرانه داروا اجتناب شود. در صورت تجویز آسپرین، لازم است همراه با شیر یا غذا (جهت جلوگیری از تحریک معده) میل شود. در صورت تجویز پرزانتین (دیپریدامول)، باید حداقل یک ساعت قبل از غذا میل شود. در صورت تجویز وارفارین می‌توان قبل از خوردن قرص آن را خرد کرده و همراه با مایعات مورد علاقه مصرف نمود.

در صورت مصرف داروهای کاهنده چربی خون :

- در صورت تجویز **لوستاتین** ، مایعات و غذاهای پرفیبر ، میوه‌جات و سبزیجات مصرف نمایید و در صورت بروز مشکلات گوارشی، تغییر رنگ ادرار و مدفوع، زردی چشم ، تغییرات بینایی، درد عضلات و ضعف به پزشک اطلاع دهید.

- در صورت تجویز **کلوفیبرات** ، دارو در ظرف در بسته نگهداری شود و از قطع خودسرانه اجتناب شود، در صورت بروز نشانه‌های شبیه آنفلوآنزا ،درد معده ، تهوع و استفراغ به پزشک اطلاع دهید. در صورت تمایل به بارداری، کلوفیبرات باید حداقل ۲ ماه قبل از حاملگی قطع شود.

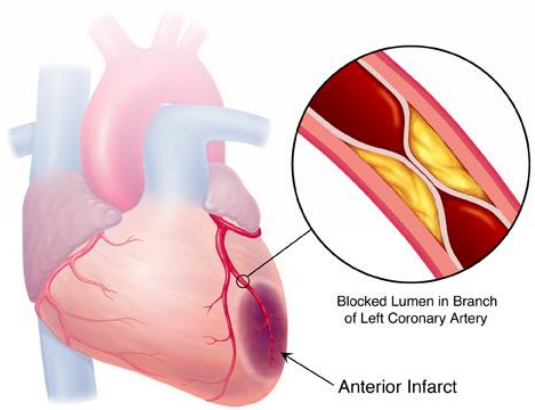
- در صورت تجویز **کلسیترامین** ، دارو باید به همراه مایعات و قبل از غذا میل شود. بین زمان مصرف این دارو با مصرف غذاهایی مثل روغن ماهی، زده تخم مرغ، آجیل، غذاهای سرخ کرده و داروها ی دیگر فاصله انداخته شود.

در صورت داشتن سوال در منزل، ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن ۲۷-۳۳۷۹۰۶۲۰-۰۲۸ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید .

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

سکته قلبی



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری تابستان ۱۴۰۵