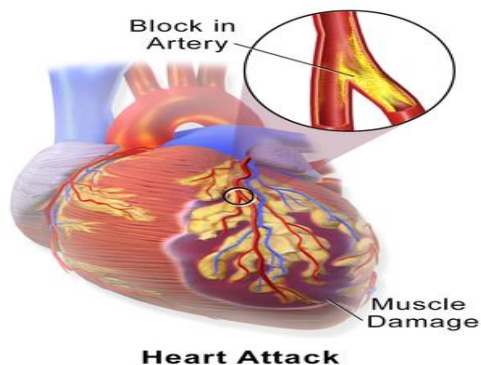


بیمارستان شهید دکتر قلی پور بوکان

MI یا انفارکتوس میوکارد **سکته قلبی**

Myocardial infarction



تهیه کننده:

سلیمان پوررشید

کارشناس ارشد پرستاری

سوپروایزر آموزش سلامت

خسرو قادریان

کارشناس ارشد پرستاری

سرپرستار بخش CCU

تایید کننده:

دکتر مظفر مکانیلی

متخصص قلب و عروق

کد سند: HEUBQH 78/12

تاریخ تدوین: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰

واحد آموزش پرستار و پیگیری: ۲۹۱

۴ - ۰۴۴۴۶۳۳۰۷۰۱

□ (ج) توصیه‌های عمومی

- از زور زدن در موقع اجابت مزاج اجتناب کنید. جلوگیری از یبوست : با مصرف مایعات، میوه و سبزیجات و ورزش
- داروها را منظم و طبق دستور مصرف کنید، قطع خودسرانه ممنوع و بدون دستور پزشک دارو شیمیایی یا گیاهی مصرف نکنید.
- سیگار و دخانیات و مشروبات الکلی مصرف نکنید و در محیط دود سیگار قرار نگیرید.
- از استرس دوری کنید و در صورت امکان در محله های آرام زندگی کنید. فعالیت هایی مثل گردهمایی های شاد، جشن ها، کارهای هنری، باغبانی و ... به آرامش شما و خواب راحت کمک خواهد کرد.
- در صورت بالا بودن فشار خون و یا دیابت آنها را کنترل شده نگه دارید.

نکته بسیار مهم: مراجعه منظم به پزشک است

Reference: American Heart Association
(AHR) European Society of Cardiology (ESC)
UpToDate, Mayo Clinic Patient Education



۹- در صورت درد قفسه سینه؛ فوراً فعالیت را متوقف و استراحت کنید. زیر سر را بلند و نفس عمیق و آرام بکشید. یک عدد نیتروگلیسرین (TNG) را زیر زبان بگذارید. اگر درد ادامه یافت به نزدیکترین اورژانس مراجعه کنید.

□ (ب) رژیم غذایی

- رژیم غذایی شما: کم نمک، کم چرب و سرشار از پتاسیم باشد.
- نان سبوس دار، غلات، حبوبات و گوشت ماهی مصرف کنید.
- در پخت و پز از روغن مایع گیاهی (ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و...) استفاده کنید.
- مصرف شوید، هویج، سیب، سویا و لوبیا در کاهش چربی خون موثر هستند.
- هر وعده کم ولی چندین وعده در روز بخورید. از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.
- گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید
- مصرف جگر، مغز، قلو، روغن (جامد)، کره، خامه و غذای کنسروی، گوشت فراوری شده (سوسیس و کالباس) و غذای سرخ شده در روغن را محدود کنید.
- از مصرف زیاد کافئین، قهوه، چای و نوشابه حاوی کولا اجتناب کنید.

چگونه از خود مراقبت کنیم؟

□ الف) فعالیت بدنی

۱- هفته اول باید استراحت کامل داشته باشید.

۲- هفته دوم ۱۰ دقیقه پیاده روی روزانه - هر هفته ۱۰-۵ دقیقه اضافه کنید تا ۶۰ دقیقه در روز. به تدریج می توان آهسته دویدن، شنا و دوچرخه سواری را روزانه انجام دهید.

۳- کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت ها استراحت داشته باشید.

۴- یک تا دو ماه بعد می توانید رانندگی و فعالیت جنسی را شروع کنید. هر یک ساعت یکبار از ماشین پیاده شوید و قدم بزنید.

۵- از فعالیت شدید یا ناگهانی پس از غذای سنگین، هنگام خستگی، استرس یا در هوای نامساعد (گرم، سرد، آلوده، طوفانی، مرطوب یا در ارتفاعات) خودداری فرمایید.

۶- پیش از فعالیت ورزشی یا جنسی طبق دستور پزشک از نیتروگلیسییرین استفاده کنید.

توجه: مصرف سیلدنافیل (ویاگرا) با داروهای نیتراتی مانند نیتروگلیسییرین خطرناک است.

۷- ورزش را با پیاده روی آرام شروع و تمام کنید و از دوش خیلی گرم یا سرد بپرهیزید.

۸- تا ۶ ماه پس از سکته قلبی، از سفر با هواپیما خودداری کنید.

۶- مصرف قرص های خوراکی ضدبارداری

۷- ورزش های سنگین و شدید

۸- قرار گرفتن در معرض گرما یا سرمای شدید

۹- استرس و فشارهای روانی

۱۰- دیابت، کم خونی و اختلالات تیروئید

علامت سکته قلبی چیست؟

درد ناگهانی شدید، سوزشی، فشارنده و سنگین قفسه سینه که به بازو، شانه و دست؛ گردن؛ پشت؛ دندان ها و فک انتشار می یابد. طول مدت درد معمولاً بیش از ۲۰ دقیقه است. ممکن است در افراد دیابتی یا سالمندان بدون درد بروز کند (سکته قلبی خاموش).

سایر علائم عبارتند از : نفس تنگی، سرفه، احساس سبکی سر-سرگیجه، تهوع یا استفراغ، درد معده، عرق شدید، منگی و سیاهی رفتن چشم، غش کردن و احساس "نزدیک شدن به مرگ"

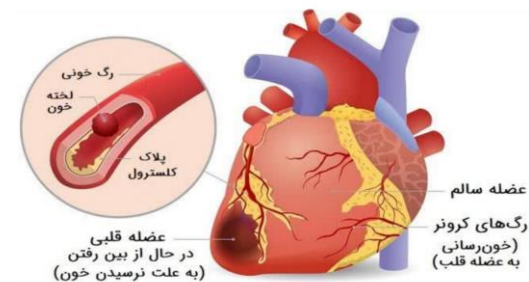


نکته: در صورت داشتن نشانه های بالا فعالیت خود را محدود کنید؛ فوراً "به اورژانس مراجعه کنید یا با فوریت پزشکی ۱۱۵ تماس بگیرید.

عروق کرونر رگ های اطراف قلب هستند که خون و اکسیژن را به عضله قلب می رسانند.

حمله قلبی یا سکته قلبی زمانی رخ می دهد که این رگ ها به علت تنگی یا انسداد، توانایی خون رسانی به بخشی از عضله قلب را از دست می دهند و این بخش از عضله قلب آسیب می بیند و توانایی خود را برای انقباض از دست می دهد.

سکته قلبی



این انسداد معمولاً "به دلیل لخته ای است که در رگ دچار آترواسکلروز(سختی و تنگی دیواره رگ ها) تشکیل شده است.

عوامل خطر آفرین سکته قلبی چیست؟

- ۱- چربی خون بالا
- ۲- فشارخون بالا
- ۳- مصرف سیگار و الکل
- ۴- سابقه خانوادگی بیماری قلبی
- ۵- کم تحرکی، رژیم غذایی ناسالم، چاقی و اضافه وزن