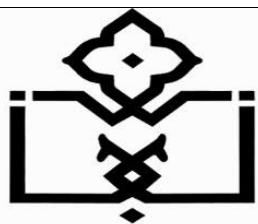


|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>سکته قلبی</b> شایع ترین و مهمترین بیماری قلبی و عروقی است که به علت رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی ها در دیواره داخلی عروق قلب که باعث تنگی رگها و در نتیجه کاهش خونرسانی به قلب ایجاد میشود.</p> <p><b>علائم:</b> درد قفسه سینه ناگهانی ،احساس فشارآزاردهنده و سنگینی که بیش از چند دقیقه طول بکشد.انتشار درد به شانه ها ، گردن ، بازوها و فک پایین واحساس سنگینی در ناحیه سردل به هنگام فعالیت بدنی و یا تنگی نفس فعالیتی و عرق کردن و ناراحتی معده.</p> <p><b>در صورت بروز هر کدام از علامتهای فوق سریعاً به مراکز درمانی مراجعه شود.</b></p> <p><b>نکات مهم :</b> این علامتها همیشه با هم رخ نمی دهند و افراد تجارب مختلفی دارند.زمان خیلی مهم است .یک ساعت بعد از شروع سکته قلبی مهمترین زمان است .با اقدام و درمان به موقع آسیب عضله قلب کمتر می شود.</p> <p><b>در صورت بروز علائم قلبی چکار باید کرد ؟</b></p> <p>1-خونسردی خود را حفظ کنید و چند نفس عمیق بکشید</p> | <p>2-بیحرکت کردن بیمار 3- انتقال سریع بیمار به بیمارستان یا تماس با اورژانس 115.</p> <p><b>مراقبتها بعد از بروز سکته قلبی :</b></p> <p>1-فعالیت بدنی : طبق دستور پزشک استراحت مطلق معمولاً تا 24 ساعت است سپس با اجازه پزشک خروج از تخت بتدریج می باشد. بدین صورت که ابتدا کنار تخت نشسته و پاها آویزان باشند ودر صورت تحمل بیمار و نداشتن درد سینه و تنگی نفس روی تخت کناری چند دقیقه بنشینند ومدت کوتاهی با نظارت پرستار و حمایت همراه در اتاق آرام آرام راه برود و با توجه به نظر پزشک معالج دفعات خروج از تخت و راه رفتن در بخش را به آرامی افزایش دهد.در تمام موارد بالا در صورت داشتن درد سینه و تنگی و ضعف نفس و بی حالی و خستگی و تپش قلب و یاکاهش فشارخون بیمار باید به حالت استراحت مطلق در تخت برگردد و به پزشک معالج اطلاع داد شود. بعد ازترخیص از بیمارستان افزایش فعالیت بدنی باید تدریجی باشد .هر روز راه برود و نبض خود را کنترل بکند.</p> | <p>پیاده روی با سرعت کم و از روزی 5 تا 10 دقیقه شروع و تا 30 دقیقه در روز برساند . بین کار و فعالیت بدنی استراحت داشته باشد.ازبالارفتن ازپلکان بیشتر ازدوپاگرد پله بصورت پیوسته خودداری شود.ورزشهای سخت مثل وزنه برداری ممنوع می باشد.در معرض هوای خیلی سرد یاگرم فعالیت بدنی نداشته باشد.از هفته 4 یا 8 میتواند رانندگی کند ولی باعث خستگی و عصبانیت نشود.مسافرت باهوایپیمای تا شش ماه بعد ازسکته قلبی ممنوع است.فعالیت جنسی از هفته 4 تا 8 به بعد میتواند باشد.ازاستحمام در آب خیلی گرم یاسرد اجتناب شود.</p> <p>2-تغذیه:ابتدا در 24 ساعت بعد از بروز سکته قلبی با نظر پزشک معالج بیمار نباید از راه دهان چیزی بخورد .</p> <p>از زمانی که دستور پزشک در مورد تغذیه بیمار از راه دهان شروع میشود با توجه به تحمل بیمار تغذیه باید به آرامی و از مایعات نرم آغاز شود. بصورت آب پز و بخارپز و کباب پز.بجای نمک بعنوان چاشنی غذا ، آبلیمو یا سبزیجات معطر استفاده شود.بعد از خوردن 30 دقیقه استراحت بصورت نشسته انجام شود.هفته دو بار گوشت ماهی استفاده شود.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير اهر

واحد آموزش بیمار

## سکته قلبی



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به  
سوالات بیماران 02435368200 بخش .....

داروها مثل قرص زیر زبانی (نیتروگلیسرین) در جای  
خشک و خنک و دور از نور آفتاب و در ظرف دربسته  
مقاوم به نور نگهداری شوند.

6- بیماران دارای اضافه وزن با نظر پزشک و کارشناس  
تغذیه به کاهش 10 درصد وزن خود اقدام کنند .



منبع : مراقبت‌های ویژه پرستاری تالیف محمدرضا  
عسگری

با تایید: دکتر محمدرضا عیدی متخصص قلب و عروق

تهیه کننده : مریم اله یاری کارشناس پرستاری

تدوین : واحد آموزش به بیمار بیمارستان الغدير

روزانه 3 تا 4 واحد از میوه ها و سبزیجات تازه جهت سلامت  
قلب و عروق و جلوگیری از یبوست استفاده شود.



3- پرهیز از استرس و فشارهای روحی و روانی و تنفس عمیق  
در زمان استرس. در ساعات معینی از شبانه روز ، خواب و  
استراحت کافی داشته باشد.

4- پرهیز از مصرف سیگار و الکل

بیمارانی که سابقه مصرف دخانیات یا الکل را دارند باید با  
کمک روان پزشک مصرف آنها را کنار بگذارند چون میتواند  
باعث تشدید علامت بیماری یا وقوع مجدد سکته قلبی شود.

5- داروها باید طبق دستور پزشک معالج مصرف شوند.

از قطع یا مصرف خودسرانه داروها اجتناب کنند. اگر دارویی  
در فرد ایجاد عارضه کرد حتما به پزشک خود اطلاع دهد.