



کد سند: PEBRO62/C

تاریخ تدوین: ۱۴۰۱/۰۳/۰۱

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

سکته قلبی



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:
(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



Velayat Hospital

من را اسکن کنید
واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

رژیم غذایی و ورزش:

کم نمک و کم چربی و کم کالری
از خوردن نوشابه و مایعات حاوی کافئین خودداری
نمایند.

استعمال دخانیات و نوشیدنی های الکلی ممنوع می باشد.
(استفاده از غذاهایی مانند سویا، کلم، لوبیا سبز، نان
گندم، برنج سبوس دار، جو، سیب، گلابی میتواند در
کاهش کلسترول کمک کننده باشد)
ورزش مناسب:

شنا و پیاده روی و دوچرخه سواری



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



قرص زیرزبانی که توسط پزشک تجویز شده است،
همیشه همراه خود داشته باشند و در موارد درد
قفسه سینه و یا قبل از فعالیت هایی که باعث ایجاد درد
میشود از آن استفاده کنند و در صورت برطرف نشدن
درد، به نزدیک ترین مرکز فوریت مراجعه کنند.
از انجام فعالیت های شدید و ورزش های سنگین
اجتناب شود.

هفته ۸-۴ میتوانند فعالیت جنسی را شروع کنند.
هفته ۹-۷ میتوانند کار خویش را اگر توام با فعالیت
فیزیکی نباشد، تمام وقت و یا بطور نیمه وقت شروع
کنند.

از نرم کننده های مدفوع و میوه جات و سبزیجات و
مایعات کافی جهت اجتناب از یبوست و زور زدن استفاده
گردد.

در صورت بالا بودن وزن سعی شود وزن خود را کمتر
کنند.

داروهای تجویز شده توسط پزشک را سعی کنند سر
وقت و به موقع استفاده کنند.

بعد از ترخیص هر ۱۵ روز یا هر زمانی که پزشک
توصیه کرده جهت معاینه به پزشک مراجعه کنند.



مددجوی عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با سکته قلبی به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشد.



سکته قلبی وضعیتی است که در آن قسمت هایی از عضله قلب در نتیجه تنگی یا انسداد رگ های قلب و کاهش یا قطع جریان خون و در نتیجه عدم اکسیژن رسانی کافی به قلب بوجود می آید.

علائم سکته قلبی:

(در صورت بروز هر یک از علائم ذیل فرد باید به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کند).
درد جلوی سینه که به گردن و دست چپ و راست و پشت و حتی فک تحتانی انتشار می یابد.
خود به خود شروع شده و امکان دارد چند ساعت تاچند روز ادامه یابد.
با استراحت و مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین برطرف نمی شود.



تهوع و استفراغ
اکثرا درد خیلی شدید
عرق سرد
تنگی نفس
سرگیجه
رنگ پریده و بی قرار
درد دور ناف

در بعضی موارد مخصوصا در بیماران دیابتی سکته قلبی بدون درد و یا درد قابل تحمل میتواند بروز کند .

در سالمندان درد بصورت ضعف و بیحالی میتواند بروز کند.

غش کردن
تند یا کند شدن ضربان قلب
تورم پاها و مچ پاها

انواع راه های درمان آن:

*اقدامات دارویی
*درمان با کسیرن
*داروهای مسکن
*استراحت



بیماران مبتلا به سکته قلبی چه مواردی را باید رعایت کنند؟

۸-۶ ساعت بعد از سکته قلبی بدلیل تهوع و استفراغ ناشتا بمانند.

۲۴ ساعت اول بیمار باید استراحت مطلق داشته باشند.

روز دوم میتوان ۳ بار و هر بار به مدت ۵ دقیقه پاهای خود را با کمک گرفتن از تخت آویزان نموده و حرکت دهند.

از روز پنجم در صورت اجازه پزشک میتوانند شروع به قدم زدن کنند و به مرور فاصله راه رفتن را بیشتر کنند.

معمولا ۱۰-۵ روز بعد می توانند با آب ولرم به مدت زمان محدود ۱۵-۲۰ دقیقه حمام کنند.
معمولا ۲ هفته بعد میتوانند فعالیت های عادی و پیاده روی روزانه را انجام دهند .

بعد از ۴ هفته میتوانند رانندگی کنند..

