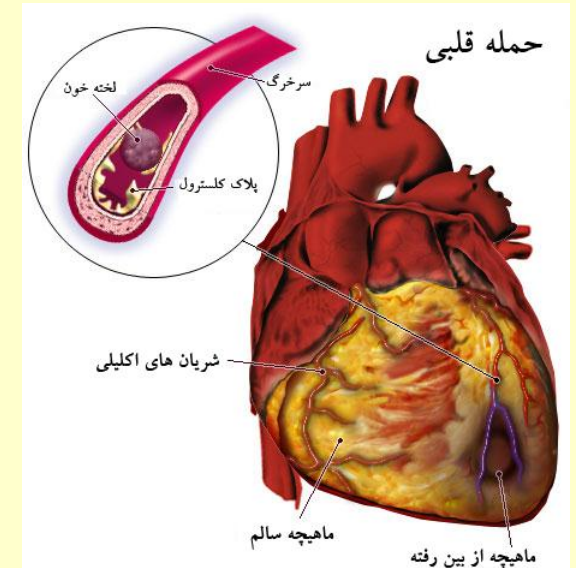




## سکته قلبی MI



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE، واحد تغذیه

بیمارستان تأمین اجتماعی پاکستان

### تعریف

به وضعیتی گفته می شود که در آن قسمتی از قلب به دلیل بروز حمله شدید عملکرد طبیعی خود را از دست می دهد.

### علت ها

سکته قلبی معمولاً به علت گرفتگی شدید یکی از رگ های تغذیه کننده قلب رخ می دهد و این گرفتگی ها نیز به علت سفت و سخت شدن شدید رگ های اتفاق می افتد .

### علائم درد قلبی



اولین علامت سکته قلبی دردهای جلو قفسه سینه است . این درد به گردن سمت چپ و راست و پشت و حتی فک تحتانی ودست چپ انتشار می یابد . شدت این دردها زیاد است حتی با مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلسیرین و استراحت رفع نمی شود و مدت آن بیشتر از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می باشد . به همراه درد قلبی ، علائم تنگی نفس ، تعریق ، تهوع ، استفراغ و ضعف و عرق سرد بر پیشانی ، اندام ها و کف دست ها ایجاد می شود. در صورت بروز چنین حالتی هرچه سریعتر با مرکز ۱۱۵ تماس گرفته و یا نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایند.

### درمان

استراحت یکی از مهمترین راههای بهبود عضله قلب می باشد. زیرا کارقلب را کاهش می دهد. و قرار گرفتن در وضعیت نیمه نشسته سبب کاهش تنگی نفس و درد سینه می شود . و معمولاً ۶ تا ۸ ساعت اول پس از سکته قلبی باید از خوردن غذا و آب خودداری کرد.

استفاده از قرصهای زیر زبانی در حالت نشسته وبه فاصله هر پنج دقیقه یک عدد وبیشتر از سه قرص مصرف نشود. استفاده از داروهای ضد انعقاد در مراکز درمانی دریافت اکسیژن

### آموزش به بیمار مبتلا به سکته قلبی

۱. از فعالیت هایی که سبب درد سینه و تنگی نفس می شود خودداری کنید.
۲. باید فعالیت های روزانه خود را به تدریج افزایش دهید. هر روز راه بروید و مدت و فاصله راه رفتن را بتدریج زیاد کنید. ۳۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه همراه با تنفس عمیق از بهترین فعالیتها است که در ۲ ماه پس از سکته قلبی پیشنهاد می شود.
۳. از فعالیتهایی که باعث سختی عضلات می شود بپرهیزید. (وزنه برداری ، بلند کردن اجسام سنگین)





## ۱۷. توصیه می شود در صورت وجود علائم زیر به پزشک مراجعه کنید :

- ۱- احساس فشار یا درد جلو قفسه سینه ای که بمدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلسیرین رفع نشود.
- ۲- تنگی نفس
- ۳- غش و سنکوپ
- ۴- ضربان قلب تند یا کند
- ۵- تورم در مچ پا یا بالاتر

## رژیم درمانی:

- \* در صورت افزایش وزن ، وزن خود را کم کنید.
- \* رژیم غذایی کم نمک ، کم چرب داشته باشید.
- \* بعد از خوردن غذا نیم ساعت استراحت کنید.
- \* از سبزیجات و میوه های تازه خصوصاً میوه هایی که رنگ قرمز و سیاه دارند استفاده کنید.
- \* از مصرف غذاهای پرچرب نظیر گوشت قرمز ، سوسیس ، همبرگر ، کره ، خامه ، پنیر پر چرب و کیک و بیسکویت حاوی روغن نارگیل پرهیزید.
- \* از غذاهای چون تخمه آفتابگردان، انواع مغزها و روغن ماهی ، ماهی ساردین ، زیتون و روغن زیتون که به عملکرد قلب کمک می کند استفاده کنید.
- \* مصرف نمک و مواد غذایی که نمک فراوان دارند نظیر اسفناج ، کنگر ، گوشت قرمز ، ماهی کنسرو شده ، سوسیس ، کالباس ، خیار شور ، دوغ ، آجیل ، پنیر شور پرهیز کنید.
- \* مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین باید محدود شود
- \* تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم هر وعده را کم کنید

۴. انجام ورزش ها تا دوساعت بعد از غذا خودداری کنید.
۵. از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای خیلی زیاد پرهیزید. از ورود به هوای مه الود و شرجی اجتناب کنید . هوای خشک بهتر از شرجی است.
۶. در تمام اوقات قرص نیتروگلسیرین زیر زبانی همراه داشته باشید.
۷. از استرس روحی و فشار عصبی دوری کنید.
۸. از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی خودداری کنید.
۹. از مصرف غذاهای پرچرب نظیر گوشت قرمز ، سوسیس ، همبرگر ، کره ، خامه ، پنیر پر چرب و کیک و بیسکویت حاوی روغن نارگیل پرهیزید.
۱۰. در عوض از غذاهای چون تخمه آفتابگردان، روغن ماهی، ماهی ساردین ، زیتون که به عملکرد قلب کمک می کند استفاده کنید.
۱۱. مصرف نمک و مواد غذایی که نمک فراوان دارند نظیر اسفناج ، کنگر ، گوشت قرمز ، ماهی کنسرو شده ، سوسیس ، کالباس ، خیار شور ، دوغ ، آجیل ، پنیر شور پرهیز کنید.
۱۲. مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین باید محدود شود.
۱۳. حمام کردن باید ۵ الی ۱۰ روز پس از شروع بیماری و کنترل آن . با دستور پزشک صورت گیرد. درحمام یک نفر کنارتان باشد. از آب ولرم استفاده کنید زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلبی می شود و آب گرم باعث بروز حالت ضعف ، سرگیجه بیشتر می شود.
۱۴. در صورت عدم وجود عارضه از هفته ششم می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید. معمولاً زمانی که قادر باشید بدون ناراحتی دو طبقه پله بالا و پایین برویدو یا یک تا دو کیلومتر راه بروید می توانید فعالیت جنسی را از سر بگیرید.
۱۵. داروهای مصرفی خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید .
۱۶. بعد از اتمام داروها مجدداً با نظر پزشک دارو مصرف کنید و از خرید نسخه قبلی پرهیز کنید.