

نکات مهم

- استعمال دخانیات را برای همیشه کنارگذارید حتی سعی کنید در کنار افراد سیگاری قرار نگیرید.
- در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید.
- سعی کنید روش های مقابله با استرس را بیاموزید.
- همیشه قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی را همراه داشته باشید، در صورت بروز درد قفسه سینه، بلافاصله از حرکت بایستید و یک قرص را زیر زبان خود بگذارید، در صورت موثر نبودن قرص دوم و پس از ۵ دقیقه اگر مجدداً موثر نبود قرص سوم را مصرف کنید و در صورت ادامه درد سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کنید.

منابع:

1- Smeltzer,S. & Bar,B. (2010).Brunner & Suddarth's Text book of Medical Surgical Nursing. 121th ed. Lippincott Williams &Wilkins.

4.mark et all, Effect of calcium supplements on risk of myocardial infarction and cardiovascular events: meta-analysis, BMJ. 2010; 341

- ♦ از بلند کردن اجسام سنگین وزن خودداری کنید.

فعالیت جنسی

- ♦ فعالیت جنسی خود را ۸-۶ هفته پس از بروز سکته می توانید از سر بگیرید.
- ♦ بلافاصله بعد از فعالیت جنسی، نوشیدنی الکلی مصرف نکنید.

رژیم غذایی

- ♦ از مصرف غذاهای سرخ کردنی و دارای سس های چرب خودداری کنید. مصرف تخم مرغ، کره، خامه و غذاهای دارای چربی حیوانی و گوشت قرمز را محدود و در عوض از مرغ، ماهی، میوه جات و سبزیجات تازه استفاده کنید.
- ♦ از سریع غذا خوردن بپرهیزید، پیشنهاد می شود که بعد از هر لقمه غذا، قاشق خود را زمین گذاشته، لقمه را بطور کامل بجوید و سپس دوباره قاشق را بردارید.

بازگشت به شغل

در صورت نداشتن علامت، ۸ الی ۹ هفته پس از بروز سکته می توانید به سرکار خود بازگردید. افرادی که کارهای فیزیکی سبکی دارند می توانند بتدریج برنامه تمام وقت خود را انجام دهند اما کارگران بهتر است در شروع، بصورت پاره وقت کار کنند و یا کارهای سبک را بر عهده گیرند.



سکته قلبی

9

مراقبت های پس از آن



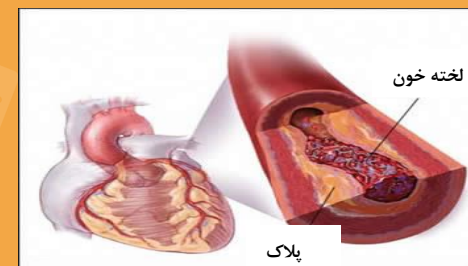
بیمارستان شهدای پاکدشت

سکته قلبی چیست؟

از بین رفتن غیر قابل بازگشت قسمتی از ماهیچه قلب که معمولاً بدنبال انسداد ناگهانی یک سرخرگ کرونر (عروق خونسان قلب) و قطع ناگهانی جریان خون و اکسیژن به آن ناحیه رخ میدهد را سکته قلبی میگویند.

علت سکته قلبی چیست؟

بیشترین علت سکته، تنگی و یا بسته شدن عروق کرونر شما می باشد. علت تنگی، تجمع غیر طبیعی چربی در دیواره رگ می باشد به این چربی ها پلاک گفته می شود و ۹۵ درصد از حملات قلبی بدنبال پارگی این پلاکها و تشکیل لخته رخ میدهد. این پارگی میتواند در اثر عوامل داخلی یا عوامل خارجی مانند استرسهای عاطفی شدید، عصبانیت، فعالیت جسمی شدید و ناگهانی، در معرض سرما و گرمای شدید قرار گرفتن و مصرف موادی چون کوکائین اتفاق افتد.



علائم

بارزترین علامت سکته، درد قفسه سینه می باشد که در هنگام استراحت یا فعالیت اندک هم رخ می دهد. درد

بصورت ناگهانی شروع شده با احساس فشار و سوزش در ناحیه قفسه سینه همراه می باشد. ممکن است به ناحیه گردن، فک، شانه، پشت یا بازوی چپ انتشار یابد. بعضی از بیماران ترکیبی از علائم را نشان می دهند که مشتمل است بر: درد قفسه سینه، تهوع، اضطراب، پوست سرد و مرطوب و رنگ پریده، افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس، عرق سرد و بی قراری. بیشتر سکته ها در صبح و در فصول سرد رخ می دهد.

بسیاری از افرادی که دچار تظاهرات سکته میشوند در کمک فواستن از دیگران تأمیر می کنند زیرا آنچه را مس می کنند اشتباه تفسیر می کنند.

عوامل خطر سکته قلبی

کشیدن سیگار، فشار خون بالا، مصرف زیاد چربی عدم کنترل کلسترول خون، دیابت، جنس مذکر، سن، وراثت، اضافه وزن از جمله عوامل مهم خطرساز سکته قلبی می باشد.

مراقبت های لازم پس از سکته قلبی

تطبیق با سکته قلبی یک فرایند مستمر است که نیازمند ایجاد تغییر و تعدیل در شیوه زندگی شما می باشد بنابراین لازم است که نکات زیر را دقیقاً رعایت فرمائید:

فعالیت روزانه و ورزش

- ♦ در روزهای ابتدایی بعد از ترخیص، جهت ترمیم قلب و کاهش بار آن، فعالیتهای فیزیکی شما دارای محدودیت می باشد اما استراحت مطلق در تخت توصیه نمی شود.
- ♦ معمولاً یک دوره نقاهت ۶ هفته ای جهت شروع فعالیت های طبیعی مورد نیاز است.
- ♦ جهت انجام فعالیتهای روزانه خود برنامه ریزی کنید، فعالیتهای را از سبک به سنگین انجام داده و بین کارهایتان استراحت داشته باشید.
- ♦ در ابتدا به تدریج مدت فعالیت و سپس تدریجاً شدت آنها را افزایش دهید.
- ♦ پیاده روی روزانه مفید می باشد و بتدریج می توانید زمان و مسافت پیاده روی را افزایش دهید.
- ♦ می توانید ورزشهایی که توسط عضلات بزرگ انجام می شوند را به مدت حداقل ۳۰-۲۰ دقیقه و ۳-۴ بار در هفته انجام دهید.
- ♦ قبل از ورزش حدود ۱۵ دقیقه خود را گرم کنید
- ♦ در سرما و گرمای شدید ورزش نکنید.
- ♦ در صورت احساس سرگیجه، تنگی نفس یا درد قفسه سینه ورزش را متوقف کنید.
- ♦ از ورزشهایی که باعث انقباض شدید ماهیچه ها می شود (مانند شل و سفت کردن عضلات) اجتناب کنید.