



مرکز آموزشی درمانی حضرت ولی عصر (عج)

خود مراقبتی

در سگته حاد قلبی

(آنفارکتوس میوکارد)



واحد آموزش به بیمار

۱۴۰۳

مرزوی ما سلامت روز افزون شما

آدرس: زنجان - بالاتر از میدان ولیعصر - مرکز آموزشی درمانی
حضرت ولیعصر (عج)

تلفن: ۰۲۴ - ۳۳۷۷۰۸۰۱ - ۹

وب سایت: www.valiasr.zums.ac.ir

آدرس پست الکترونیک: z.valiasrhospital@yahoo.com

دورنگار: ۰۲۴ - ۳۳۷۷۰۷۵۷

۹- از عصبانیت دوری کنید: بیاموزید چگونه به اعصاب خود مسلط شوید تا بتوانید بدین وسیله خود را کنترل نمایید. بدیهی است از بروز بعضی تظاهرات عصبی و هیجانات روحی با وجود کنترل اعصاب نمی توان جلوگیری کرد در این حال سعی کنید قبل از بروز درد با بکار گیری نیتروگلیسرین زیر زبانی از بروز درد جلوگیری کرد. از اتخاذ موقعیتهای استرس زا بپرهیزید

۱۰. رانندگی کردن: در صورتیکه رانندگی شما را خسته و عصبانی می کند از آن اجتناب کنید. در صورتی که قصد رانندگی، طولانی در جاده خارج شهر را دارید پس از یکساعت رانندگی مداوم چند دقیقه توقف کرده و قدم بزنید سپس به رانندگی خود ادامه دهید

۱۱. حمام کردن: معمولاً یک هفته تا ده روز پس از شروع بیماری و کنترل کامل آن با دستور پزشک می توانید حمام کنید بهتر است در حمام یک نفر در کنار شما باشد. از آب ولرم استفاده کنید زیرا آب سرد باعث بروز درد قلبی و افزایش کار قلب می شود و آب گرم باعث بروز حالت ضعف و سر گیجه و شوک می گردد همچنین مدت زمان حمام کردن کوتاه باشد و از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تجاوز نکند

۱۲- شروع فعالیت جنسی معمولاً بسته به شرایط بیمار ۴-۸ هفته بعد از ترخیص می باشد. البته قبل از انجام مراقبت برای جلوگیری از حملات قلبی در حین و بعد از مقاربت از قرص نیتروگلیسرین استفاده نمایید.

انفارکتوس قلبی:

در نتیجه تداوم قطع خونرسانی به عضله قلبی، نکرورز غیر قابل برگشت بروز می کند، بیمار مبتلا به انفارکتوس میوکارد معمولاً دچار درد شدیدی در قفسه سینه می شود که تا زمان تجویز داروی مخدر توسط پزشک، ادامه می یابد.

درد سوزاننده، فشارنده و خردکننده در پشت جناغ سینه که به صورت خودبخودی و ناگهانی بروز می کند، بیش از ۳۰ دقیقه طول کشیده و به استراحت و دارو پاسخ نمیدهد و درد ممکن است به فک، گردن، شانه ها و بازوی چپ و قسمت تحتانی قفسه سینه انتشار یابد.

سایر علائم شامل: رنگ پریدگی، عرق سرد و چسبنده، تهوع، استفراغ، احساسی شبیه به سوء هاضمه، ضعف، تنگی نفس، اضطراب، تپش قلب، افزایش یا کاهش فشارخون، کبودی در انگشتان دست و پا، افزایش درجه حرارت بدن

علل و عوامل خطر ساز که با آترواسکلروز همراه بوده عبارتند از:

۱. بالا بودن چربیهای خون
۲. استعمال دخانیات
۳. بالا بودن فشار خون
۴. سابقه فامیلی مثبت
۵. ابتلا به دیابت قندی
۶. چاقی و زندگی کم تحرک
۷. مصرف داروهای ضد حاملگی خوراکی

تشخیص:

برای تشخیص سکتة حاد قلبی از گرفتن نوار قلب و اندازه گیری آنزیمهای قلبی نظیر: cpk و تروپونین استفاده می شود

درمان:

در سکتة حاد قلبی باید بیماران را در CCU بستری کرده و به بیمار استراحت مطلق داده می شود طی چند ساعت اول سکتة به بیمار اکسیژن از راه ماسک صورت یا کانول بینی داده می شود.

در مراحل اولیه از داروهای ترومبولیتیک (حل کننده لخته) ، و گشاد کننده عروق، طبق دستور استفاده می شود برای کم کردن درد بیماران از داروی مخدر مانند مرفین و یا پتیدین استفاده می شود.

به بیمار محدودیت نمک و رژیم کم کالری در چندین وعده با مقدار کم داده می شود، از بروز یبوست در بیماران باید پیشگیری شود.

در صورت عدم بروز نارسایی قلب و عوارض دیگر در عرض ۲-۳ روز اول روزانه ۱-۲ مرتبه به مدت ۱۵-۳۰ دقیقه روی صندلی بنشینند. روزهای چهارم و پنجم بیمار بایستد و بتدریج راه برود و کم کم مدت زمان و فاصله قدم زدن را بیشتر کند.

آموزش به بیماران:

۱- دوری از فعالیتهایی که سبب درد سینه، تنگی نفس و خستگی شوند، بخاطر داشته باشید که مدت فعالیت چندان مهم نیست بلکه شدت فعالیت مهم است، فعالیت و استراحت دوره ای داشته باشد.

۲- از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه پرهیز کنید و از قدم زدن در خلاف جهت باد خودداری کنید.

۳- کاهش وزن و اضافه وزن می تواند در افراد زیادی عامل تشدید کننده دردهای سینه باشد. در حقیقت هنگامی که اضافه وزن از بین برود ممکن است آنژین خفیف شود و یا بطور کلی برطرف شود.

۴- کنترل وزن و فشار خون در ساعات معین روز (مانند صبح ناشتا)

۵- عدم استعمال دخانیات و مشروبات الکلی

۶- خوردن ۴-۳ وعده غذا، رژیم غذایی مناسب کم نمک، کم چربی و کم کالری است. غذا را با عجله نخورید و از مصرف غذاهای پر حجم که در شما احساس پری معده می نماید، بپرهیزید. از استراحت و آرامش بلافاصله بعد از غذا بپرهیزید. و چنانچه مکرراً بعد از صرف غذا دچار درد قفسه سینه شدید ممکن است پزشک برای شما قرص نیتروگلیسیرین بعد از غذا تجویز نماید

۷- استفاده از یک سرگرمی مطلوب: بعد از بازگشت به منزل برای برطرف شدن کسالت و بهتر شدن روحیه خود به انجام بعضی کارها بپردازید مانند صرف غذا در خارج از منزل، سینما گلدوزی و نقاشی و استفاده از فضای سبز روزانه قدم بزنید و فاصله و زمان این کار را بتدریج افزایش دهید و در پایان آن روز نبض خود را کنترل نمایید

۸- از انجام حرکات ورزشی بلافاصله بعد از غذا بپرهیزید.