❖ ازاموری که باعث استرس و فشار عصبی درشما می شوند بپرهیزید و برنامه آرام بخش (امور مورد علاقه ، یوگا و...)برای خود درنظر بگیرید



❖ **توصیه های پزشک خود را جدی بگیرید.**

❖ محل سکونت خود را در محلات آرام و بدون سرو صدا انتخاب کنید

❖ سعی کنید طبقات هم کف را انتخاب کنید

❖ هر روز پیاده روی کنید ، مدت و فاصله راه رفتن را طبق دستور پزشک افزایش دهید

❖ قرص زیرزبانی(نیتروگلیسیرین)را همیشه همراه خود داشته باشید و در صورت درد قفسه سینه با فاصله پنج دقیقه یک بار تا سه عدد از آن استفاده کنید.

❖ نکته قرص زیر زبانی نیتروگلیسیرین هر شیش ماه یک بار باید تعویض گردد.

❖ از ورزش و فعالیت جنسی بلافاصله بعد از مصرف غذاخودداری گردد.

❖ به جای نمک از آب لیمو ، میوه و سبزیجات معطر استفاده کنید.

❖ بسیار مهم ازنرم کننده های مدفوع برای جلوگیری از زور زدن در حین اجابت مزاج استفاده کنید.

❖ قبل ازانجام مقاربت برای جلوگیری از حملات قلبی می توانید از قرص زیر زبانی استفاده کنید.

❖ سویا ، کلم ، لوبیا سبزو قرمز، نان گندم، برنج سبوس دار،جو، سیب ، گلابی میتواند در کاهش کلسترول موثر باشد.

توصیه مهم:

اگر فشار یا درد قفسه سینه۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیر زبانی برطرف نشود به نزدیکترین مرکز درمانی اطلاع دهید تا زمان رسیدن افراد فوریت پزشکی روی سطح آرام دراز کشیده و شروع به سرفه کردن کنید این کار از بروز سکته قلبی جلوگیری کرده وبه عضلات قلب کمک می کند.

سایت آموزش به بیمار:
Hosshafa.qums.ac.ir
واحد ارتقا سلامت وآموزش همگانی: ۰۲۸۳۵۲۴۹۲۱۱
داخلی ۷۰۳۴
ساعت تماس همه روزه از ساعت :۸ الی ۱۴
شماره تماس درمانگاه حکیم:۰۲۸۳۵۲۴۹۲۳۷ از شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۹ صبح

تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۱/۳۰
تاریخ بازنگری:۱۴۰۳/۰۹/۰۵
تاریخ باز نگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰

دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت آموزشی

بیمارستان شفا تاکستان

راهنمای خودمراقبتی سکته ی قلبی





سکته قلبی (MI)

وضعیتی که در آن به دلیل عدم خونرسانی به بخشی ازقلب بافت آن ناحیه عملکرد طبیعی خود را از دست می دهد.

علت سکته قلبی

سکته قلبی معمولا به دلیل گرفتگی شدید رگ های تغذیه کننده قلب رخ میدهد از جمله دلایل دیگر آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

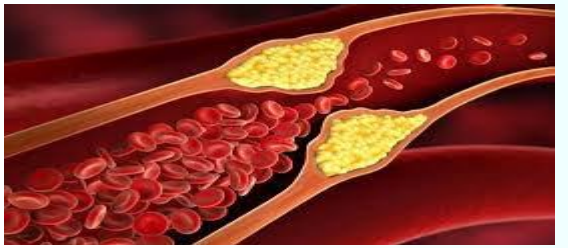
۱- جمع شدن رگ قلب

۲-خونریزی شدید

۳-کم خونی و کاهش فشارخون

۴- افزایش شدید ضربان قلب ، بیمارهای غده تیروئید، مصرف کوکائین

گرفتگی عروق وقطع خون رسانی

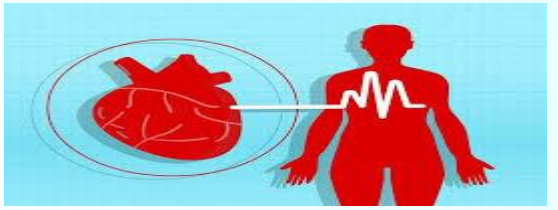




علائم سکته قلبی

درد فشارنده در پشت استخوان جناغ که ممکن است که با درد معده گاها اشتباه گرفته می شود گاهی مواقع به فک تحتانی و پشت، کتف و دست ها کشیده شود تهوع، استفراغ، تنگی نفس ناگهانی، عرق سرد ، ضعف شدید،تپش قب ، کاهش سطح هوشیاری و سقوط...

آیا عوامل خطر افرین سکته قلبی را میشناسید؟!



سابقه بیماری قلبی درخانواده،

استعمال دخانیات ،

جنسیت

عوامل خطر

مصرف غذاهای پرنمک، پرچربی، بی تحرکی، وزن بالا،فعالیت شدید، استرس و فشار عصبی و روانی،سابقه فشار خون بالا،

افزایش قند خون (دیابت)،چربی خون بالا،

گرما وسرمای شدید

هریک از عوامل بالا ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش میدهد.

خود مراقبتی در بیماران قلبی

- اگرمبتلا به بیماری قلبی هستید از هرگونه فعالیتی که موجب درد قفسه سینه، خستگی بی مورد ، تنگی نفس می شود اجتناب کنید.
- اجتناب ازگرما و سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد
- در صورت چاقی وزن خود را کاهش دهید وبرای این کار از پزشک متخصص تغذیه کمک بگیرید
- مصرف سیگار را کناربگذارید و از دود سیگاراجتناب کنید.
- ازخوردن غذاهای زیاد و با عجله بپرهیزید غذای شما باید بدون نمک و چربی باشد . درمقابل از میوه و سبزیجات و غلات و حبوبات (لوبیا، عدس ، گندم، جو، ماش و ...) به قدر کافی در رژیم غذاییایی خود بگنجانید به صورت تدریجی سطح فعالیت خود را افزایش دهید.

در صورت ابتلا به بیماری قند خون ، چربی وفشارخون به صورت دوره ای و مرتب آنها را کنترل کنید وبه خصوص اگر سابقه خانوادگی دارید.