

تعریف

فرآیندی است که در آن ناحیه‌ای از سلول‌های قلب به صورت دائمی تخریب می‌شوند. این اتفاق معمولاً زمانی رخ می‌دهد که در اثر کاهش جریان خون به قسمتی از بافت قلب، آسیب دائمی می‌رسد.

علل موثر

- ارث
- چاقی
- مصرف سیگار
- رژیم غذایی پرچرب و پرکربوهیدرات
- کم تحرکی
- یائسگی
- استرس
- دیابت
- فشارخون بالا
- افزایش چربی خون

علائم بالینی

- درد شدید قفسه سینه که با نیتروگلیسرین تسکین نمی‌یابد.
- تنگی نفس، افزایش سرعت تنفس.
- تهوع و استفراغ.
- کاهش میزان ادرار
- پوست سرد و مرطوب ، تعریق ، ظاهر رنگ پریده
- اضطراب ، بی قراری ، سبکی یر
- ترس.

تشخیص

- نوار قلب
- اکو
- آزمایش خون

درمان

- دارو درمانی
 - داروهای ضد انعقاد
 - ضد درد
 - نیتروگلیسرین
- اکسیژن درمانی
- درمان جراحی (آنژیوپلاستی ، کار گذاشتن فنر)
- توانبخشی قلب

مراقبت در منزل

- از هرگونه فعالیت که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا خستگی شود ، اجتناب کنید.
- پس از هماهنگی با پزشک، جهت پیاده‌روی روزانه برنامه‌ریزی نمایید و مدت زمان پیاده‌روی هر روز بیشتر شود. در صورتی که نبض بیشتر از 80 ضربه در دقیقه بود، فعالیت متوقف شود.
- از فعالیت‌هایی که باعث سفت شدن عضله می‌شود اجتناب شود؛ مثل ورزش‌های ایزومتریک (مانند هل دادن، زور زدن، فشار دادن)
- بلافاصله پس از مصرف غذا ورزش نکنید.
- پس از گذراندن دوران نقاهت (یک و نیم تا سه ماه) و بازگشت به محل کار، طول مدت کار را کوتاه کنید.
- در برنامه‌ی ورزشی روزانه منظم شرکت نمایید.

- فعالیت‌های تفریحی که فشار عصبی را کم می‌کند و هیجان‌زا نیست انجام دهید.
- از تماس با گرما و سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد اجتناب نمایید.
- با مشورت پزشک 4 تا 8 هفته بعد می‌توانید فعالیت جنسی را از سر بگیرید.
- توصیه می‌شود پس از صرف غذای سنگین ، فعالیت جنسی نداشته باشید.
- قبل و بعد از فعالیت جنسی از دوش آب گرم و یا سرد اجتناب شود. توصیه می‌شود قبل از فعالیت جنسی استراحت نمایید.
- به منظور کاهش فشار بر ماهیچه‌ی قلب از رژیم کم کالری محدود کردن برنج، شیرینی، غذاهای پرچرب استفاده شود.
- وعده‌های متعدد و کم حجم مصرف شود.
- در صورت دریافت داروهای ضدانعقاد در منزل به نکات زیر توجه نمایید :
 - از هرگونه صدمه پوستی خودداری شود.
 - از مسواک نرم و ریش‌تراش برقی استفاده شود.
 - از قطع و یا افزایش خودسرانه‌ی دارو اجتناب شود.
- از استرس ، اضطراب و عصبانیت دوری کنید.
- سیگار و الکل را ترک نمایید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

سگته‌ی قلبی



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری تابستان 1405

- در صورت بروز علائم فشار در قفسه ی سینه، درد قفسه‌ی سینه با انتشار به گردن، شانه و دست یک عدد قرص نیتروگلیسرین را زیر زبان گذاشته 5 دقیقه صبر کنید، اگر بهتر نشدید، قرص دوم و اگر بعد از 5 دقیقه باز هم بهبود نیافتید، قرص سوم را زیر زبان گذاشته و با اورژانس تماس بگیرید.



در صورت بروز علائم زیر فوراً اطلاع دهید:

- خونریزی (ادرار خونی، مدفوع خونی، خونریزی بینی، خونریزی زیر پوستی)
- تب
- سردرد
- درد عضلات
- تنگی نفس
- احساس سنگینی در ناحیه ی قفسه سینه
- تورم چشم و صورت

در صورت داشتن سوال در منزل، 8 تا 14 با شماره
تلفن 27-33790620-028 داخلی 5097 واحد
آموزش سلامت تماس بگیرید .

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)



- هنگام ترخیص از بیمارستان، برگه نوبت برای مراجعه بعدی به پزشک، به شما داده می‌شود. در زمان مقرر برای تعیین وقت به درمانگاه مراجعه کنید.
- در صورت داشتن فشارخون یا چربی خون بالا یا دیابت حتماً طبق دستور پزشک آنرا کنترل نمایید.
- در صورت چاقی، طی یک رژیم غذایی مناسب از اضافه وزن خود بکاهید.
- رژیم غذایی مناسب برای شما رژیم غذایی کم چرب و کم نمک است.
- توصیه می‌شود حداقل هفته ای دو وعده ماهی مصرف کنید و هفته ای دو تا سه وعده مرغ و بقیه وعده های غذایی را با غذاهای غیرگوشتی استفاده نمایند.
- غذاهای روزانه را بصورت آب‌پز، بخارپز و کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید.
- از مصرف بیش از اندازه نمک و غذاهای شور مانند ماهی شور، ماهی دودی، آجیل شور، پنیر شور، چیپس، غذاهای کنسروی، ترشی جات و انواع شور خودداری کنید.
- در روزهایی که هوا آلوده است تا حد امکان از خانه خارج نشوید.
- بعد از ترخیص می‌توانید به حمام بروید، ولی مدت آن از 15-20 دقیقه بیشتر نشود. همچنین از آب ولرم استفاده کنید زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلبی و آب گرم سبب ضعف و سرگیجه می‌شود.
- از هفته‌ی چهارم الی هشتم با اجازه ی پزشک می‌توانید رانندگی نمایید. اگر رانندگی باعث استرس و یا عصبانیت می‌شود. از انجام آن اجتناب کنید.
- از مسافرت با هواپیما به مدت 6 ماه اجتناب کنید.