



سکته قلبی

تعریف بیماری

شما به دلیل حمله قلبی بستری شده اید. قلب یکی از اعضای حیاتی بدن است که همانند یک پمپ عمل کرده و قلب نیز مانند تمام اعضای بدن توسط رگ های خونی تغذیه می شود که به آن عروق کرونر گفته می شود. عروق کرونر ممکن است بعلل مختلفی که به آن عوامل خطر می گویند، دچار تنگی و انسداد شوند. حمله قلبی وقتی رخ می دهد که پلاک ها یا رسوبات ایجاد شده در عروق قلب از محل خود جدا شوند و با ایجاد لخته باعث انسداد در عروق قلب گردند. در این صورت بخشی از عضله قلب بعلت نرسیدن اکسیژن بصورت دائمی از بین می رود. هر چه مدت زمان انسداد رگ بیشتر باشد، آسیب قلبی نیز بیشتر خواهد بود.

علائم شایع

- درد فشارنده، فشار یا سوزش روی قفسه سینه که بیش از 20 دقیقه طول بکشد.
- درد شدید در گردن، فک، گلو، شانه (بین شانه ها) و یا پشت که ممکن است به بازوها نیز منتشر شود. درد ممکن است با قطع تنفس، تعریق سرد، گیجی، تهوع، اسهال، استفراغ، اضطراب و رنگ پریدگی همراه باشد. بیشتر سکته ها در صبح و در فصول سرد رخ می دهد.
- سوء هاضمه، سوزش معده، در برخی افراد مسن و دیابتی سکته های قلبی بدون درد است و گاهی سکته قلبی در این افراد به صورت تنگی نفس ناگهانی بروز می کند.

عوامل خطر

- ✓ افزایش سن و جنس (مذکر بودن)
- ✓ سابقه خانوادگی بیماری عروق قلب در افراد درجه یک فامیل
- ✓ فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت
- ✓ دود سیگار و استعمال دخانیات
- ✓ چاقی و عدم تحرک
- ✓ استرس و فشار روحی

عوارض احتمالی

- آریتمی های قلبی
- نارسایی قلب
- فوت

مراقبت دارویی

- دارو را هر روز سر ساعت معینی بخورید. همیشه قرص های نیتروگلیسرین را همراه خود داشته باشد.
- مصرف دارو، حتی در صورت احساس بهبودی، باید ادامه یابد. از قطع، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جدا خودداری نمایید.
- در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده نمایید.
- قبل از انجام فعالیتی که آنژین را تحریک میکند مثل: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کنید.
- هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیتهای خود را فوراً متوقف کرده، بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سر را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین را مصرف نمایید و تا رفع کامل درد استراحت کنید. هر 5 دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از 3 بار مصرف قرص، درد آنژینی بر طرف نشود و بیش از 20 دقیقه ادامه یافت به اورژانس 115 اطلاع دهید.

فعالیت

- ✓ طبق دستور پزشک معالج می باشد. در صورت استراحت مطلق به هیچ وجه از تخت پایین نیایید.
- ✓ به مدت 48 تا 24 ساعت در بستر استراحت کنید و استراحت در حال نیمه نشسته به کاهش درد و تنگی نفس کمک می کند.
- ✓ در صورت استراحت نسبی و اجازه خروج از تخت، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید، و درد قفسه سینه، تنگی نفس و با کمک تیم مراقبتی راه بروید.



سکته قلبی

- ✓ برای پیشگیری از عوارض ریوی بی حرکتی، تنفس عمیق و تغییر وضعیت در بستر انجام دهید.
- ✓ بسته به میزان و وسعت انفارکتوس و تثبیت وضعیت، می توان که در چند روز اول، تمرین حرکات دست و پا را شروع کنید و در حالی که در بستر قرار دارید، برای کاهش خطر لخته شدن خون، پاها را به آرامی حرکت دهید. و از انجام فعالیت هایی که به قلب فشار می آورد مثل: فشار دادن پا به تخت یا بلند کردن سریع پاها از تخت اجتناب کنید.
- ✓ پس از تثبیت وضعیت، می توانید چندین بار در روز و هر بار به مدت 20 تا 30 دقیقه بر روی صندلی کنار تخت بنشینید و سپس به تدریج ایستادن و راه رفتن را در حد تحمل و تحت نظر پرستار و پزشک انجام دهید
- ✓ اگر در حین فعالیت احساس گیجی و ضعف، درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی داشتید و همچنین ضربان قلب به بیش از 20 ضربه، بیشتر از ضربان پایه رسید، بلافاصله فعالیت را متوقف نمایید.
- ✓ هنگام تزریق داروهای ترومبولیتیک ها در تخت استراحت کنید و از حرکت کردن اجتناب نمایید و در صورت بروز علائمی مانند: خونریزی، تنگی نفس، سردرد و گزارش دهید.
- ✓ از انجام فعالیتهای که فشار زیادی به قلب وارد می کنند مثل: زور زدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود
- ✓ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری انژیوکت و رابطهای وریدی خودداری کنید
- ✓ از مانور والسالوا اجتناب کنید، مانند نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت، زور زدن موقع اجابت مزاج
- ✓ در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست به پرستار اطلاع دهید
- ✓ در صورت داشتن درد: محل درد، انتشار درد، شدت درد، علائم دیگر همراه با درد را به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

رژیم غذایی

- ✓ وعده های غذایی را با حجم کم و دفعات بیشتر مصرف کنید. غذاها را در وعده های کوچک و مکرر استفاده کنید.
- ✓ گوشتهای ارگانی مانند: جگر، قلوه و مغز نیز حاوی کلسترول زیادی هستند و تا حد امکان سعی شود از مصرف آنها اجتناب شود.
- ✓ ماهی داروی جهانی قلب میباشد. از گرفتگی عروق جلوگیری میکند و سطح تری گلیسیرید را پایین می آورد و کلسترول خوب را بالا می برد.
- ✓ کسانی که از غذاهای دریایی، زیاد استفاده میکنند کمتر دچار بیماریهای قلبی میشوند.
- ✓ از مصرف زیاد کافئین، قهوه، چای و نوشابه های حاوی کولا که باعث افزایش ضربان قلب میشوند اجتناب نمایید.
- ✓ مصرف لفل تند، چای غلیظ، قهوه، نوشیدنی های کافئین دار را محدود نمایید.
- ✓ استفاده زیاد از سبزیها و میوه ها میتواند احتمال بروز حمله های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش دهند.
- ✓ مصرف نمک را محدود کنید، رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و کم کالری و سرشار از پتاسیم مصرف نمایید.
- ✓ از گوشت سفید (ماهی، میگو، مرغ) استفاده کنید و مصرف گوشت قرمز را محدود کنید. از گوشت قرمز بدون چربی استفاده کنید.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ❖ به طور منظم و قبل اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمائید و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است.
- تهوع استفراغ و تعریق، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت 15 دقیقه یا بیشتر، از دست دادن هوشیاری موقت و غش کردن، درد قفسه سینه که با مصرف 3-2 قرص نیتروگلیسرین (بلافاصله هر 5 دقیقه) رفع نشود، خستگی بیش از حد و بی خوابی پس از مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشار خون

<ul style="list-style-type: none"> • آموزش به مددجو (راهنمایی برای مراقبین سلامت) - 1398 • کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش CCU و POST CCU • Mayo clinic, WebMD, ClinicalKey • Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018 	<p>نابید کننده: اعظم چراغی (مدیریت پرستاری)</p>	<p>تهیه کننده: زکیه مظاهری (سوپر وایزر آموزش سلامت)</p>
<p>پمفلت: A.H/ PE/ CW/ 08</p>		