



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

خود مراقبتی در بیماران سکته قلبی



تهیه شده در کارگروه آموزش به بیمار بخش CCU

تاریخ تنظیم: 1402/12/01

تاریخ بازنگری: 1404/12/01

کد پمفلت: Hos-pamCCU-06

رژیم غذایی و ورزش

- بهترین رژیم غذایی پیشنهادی استفاده از غذاهای کم نمک کم چرب و کم کالری می باشد.
- از خوردن نوشابه و نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری نمایید.
- استعمال دخانیات و نوشیدنی های الکلی ممنوع می باشد
- خودداری از مصرف غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس
- کاهش مصرف چربی های اشباع مانند روغن های جامد و جایگزین آن استفاده از روغن های غیراشباع مانند روغن زیتون و روغن هسته انگور
- (استفاده از غذاهایی مانند سویا، کلم، لوبیا سبز، نان گندم، برنج سبوس دار، جو، سیب، گلابی می تواند در کاهش کلسترول موثر باشد)

ورزش مناسب

- شنا
- پیاده روی
- دوچرخه سواری

5

- از انجام فعالیت شدید و ورزش های سنگین اجتناب شود
- هفته ی 4-8 میتواند فعالیت جنسی را شروع کند

- هفته ی 7-9 می تواند کارش را اگر توام با فعالیت فیزیکی نباشد تمام وقت و اگر باشد به صورت نیمه وقت شروع کند

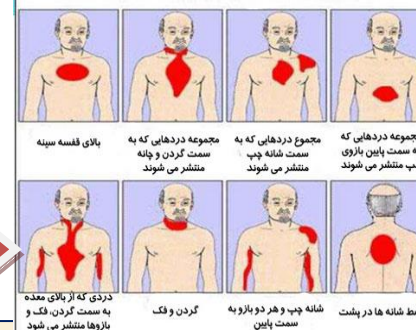
- از ملین ها و میوه جات و سبزیجات و مایعات کافی جهت اجتناب از یبوست و زور زدن استفاده گردد

- در صورت بالا بودن وزن سعی کند وزن خود را کم کند

- داروهای تجویز شده توسط پزشک را سر وقت و به موقع استفاده کند

بعد از ترخیص هر 15 روز یا در مدت زمانی که پزشک توصیه کرده مراجعه کند

محل های درد قفسه سینه در حین آنژین یا سکته



4

بیماران مبتلا به سکته قلبی چه نکاتی را باید رعایت کنند

- 6 تا 8 ساعت بعد از سکته قلبی به علت تهوع و استفراغ ناشتا بمانند
- 24 ساعت اول بیمار باید استراحت مطلق داشته باشد
- روز دوم می توانید 3 بار و هر بار به مدت 5 دقیقه پاهای خود را با کمک گرفتن از تخت آویزان نموده و حرکت دهید
- از روز پنجم در صورت اجازه ی پزشک شروع به قدم زدن بکند و به مرور فاصله راه رفتن را بیشتر بکند
- معمولاً 5 تا 10 روز بعد می تواند با آب ولرم به مدت زمان محدود 15 تا 20 دقیقه حمام کند
- معمولاً دوهفته بعد می تواند فعالیت های عادی و پیاده روی روزانه را انجام دهد
- بعد از 4 هفته می تواند رانندگی کند
- قرص زیر زبانی که توسط پزشک تجویز شده است همیشه همراه خود داشته باشد و در موارد درد قفسه سینه و یا در فعالیت هایی که باعث ایجاد درد می شود از آن استفاده کند و در صورت بر طرف نشدن درد به نزدیکترین مراکز درمانی مراجعه کند.

➤ سرگیجه

➤ تنگی نفس

➤ درد دور ناف

➤ در بعضی موارد خصوصاً بیماران دیابتی سکته قلبی

بدون درد و یا درد قابل تحمل بروز می کند

➤ در سالمندان شکایت اصلی بیمار به صورت تنگی

نفس بروز می کند.

➤ تند یا کند شدن ضربان قلب

➤ تورم پاها و مچ پاها



مقدمه

سکته قلبی وضعیتی است که در آن قسمت هایی از عضله قلب با تنگی یا بسته شدن رگ های قلب باعث کاهش و یا قطع جریان خون شده که منجر به آسیب عضلات قلب می گردد هرچه مدت زمان بیشتری بدون درمان برای بازگرداندن جریان خون بگذرد، آسیب بیشتری به عضله قلب وارد می شود

در صورت بروز هر یک از علائم فرد باید به نزدیکترین مراکز درمانی مراجعه کند

- درد جلوی سینه که به گردن و دست چپ و راست و پشت و حتی فک تحتانی انتشار می یابد
- خود به خود شروع شده و امکان دارد چند ساعت تا چند روز ادامه دار باشد
- با استراحت و مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین بهبود نیابد
- رنگ پریدگی و بی قراری
- تهوع و استفراغ
- عرق سرد