



حین بستری سکته قلبی

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : 02331819827

علوم پزشکی سمنان
بیمارستان ۱۵ خرداد مهدیشهر

❖ رژیم غذایی

- ✓ به مدت ۲۴ ساعت پس از انفارکتوس ممنوعیت مصرف غذا دارید و بعد از ۲۴ ساعت رژیم مایعات و سپس بسته به تحمل، رژیم قلبی شروع می شود.
- ✓ در ابتدا از مصرف غذاهای خیلی گرم و سرد خودداری کنید.
- ✓ از رژیم غذایی نرم و سبک در وعده های متعدد با حجم کم استفاده نمائید (تمام مایعات، با حذف نمک و کافئین و محدودیت کلسترول).

❖ فعالیت

- ✓ در صورت استراحت مطلق به هیچ وجه از تخت پایین نیایید.
- ✓ به مدت ۴۸ - ۲۴ 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.

❖ مراقبت

- ✓ 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. (از انجام فعالیت هایی که به قلب فشار می آورد مثل فشار دادن پا به تخت یا بلند کردن سریع پاها از تخت اجتناب نمایید)
- ✓ پس از تثبیت وضعیت، می توانید چندین بار در روز و هر بار به مدت ۳۰-۲۰ 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 ۲۰ ضربه، بیشتر از ضربان پایه رسید، بلافاصله فعالیت را متوقف نمائید.

- ✓ 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 فعالیت های ایزومتریک که فشار زیادی به قلب وارد می کنند مثل: زورزدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود.
- ✓ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابط های 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.

❖ دارو

- ✓ داروهای (نیتروگلیسرین جهت تسکین درد قفسه سینه، ضدانعقادها جهت جلوگیری از ایجاد لخته و یا برای حل کردن لخته و ضد آریتمی جهت کنترل ضربان قلب) طبق دستور پزشک در ساعات و فواصل مشخص توسط پرستار تجویز می شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار

حین ترخیص سکته قلبی

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : 02331819827



❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و کم کالری و سرشار از پتاسیم مصرف نمائید. (مقادیر بیشتر نمک در شرایط آب و هوای گرم و یا در طول شیردهی لازم است).
- ✓ غذاها را در وعده های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.
- ✓ مصرف موادی مانند مثل تخم مرغ، روغن های اشباع شده مانند کره و خامه، غذاهای حاوی چربی حیوانی را محدود کنید. گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید.

- ✓ از مصرف زیاد کافئین، قهوه، چای و نوشابه‌های حاوی کولا که باعث افزایش ضربان قلب می‌شوند اجتناب نمایید.
 - ✓ استفاده زیاد از سبزی‌ها و میوه‌ها می‌توانند احتمال بروز حمله‌های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش دهند.
 - ✓ مصرف شوید، هویج، سیب در کاهش کلسترول خون موثر هستند. سویا حاوی یکنوع ماده گیاهی است که کلسترول موجود در خون را کاهش می‌دهد. لوبیا ارزانترین، متداولترین، موثرترین و سالمترین ابزار برای کاهش کلسترول می‌باشد.
 - ✓ دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن کالری مخصوصاً چربی و انجام فعالیت و ورزش می‌باشد. گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است و باعث کاهش بیماری‌های قلبی می‌شود.
 - ✓ **فرآورده‌های گوشتی** مانند سوسیس و کالباس غنی از چربی‌های اشباع و سدیم هستند بنابراین تا حد امکان باید از مصرف آنها اجتناب شود.
 - ✓ **چربیهای غیر اشباع** مایع مانند : انواع روغنهای مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و ... مصرف این چربیها، کلسترول مفید خون (HDL) را افزایش داده و برای سلامت قلب و عروق مفید اند. دو نوع مهم این چربیها، **امگا ۳** در غذاهای دریایی، بخصوص ماهی‌های چرب مثل ساردین، قزل آلا و نیز در دانه‌های گیاهی و مغزها (مثل گردو) یافت می‌شوند و **امگا ۶** (در انواع روغن مایع مثل ذرت و سویا، آفتابگردان و ...) هستند.
 - ✓ **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 آترواسکلروزیس جلوگیری می‌کند و سطح تری گلیسیرید را پایین می‌آورد و (HDL) کلسترول خوب را بالا می‌برد. کسانی که از غذاهای دریایی، زیاد استفاده می‌کنند کمتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند.
- ❖ فعالیت**
- ✓ معمولاً بعد از یک دوره ۸-۶ هفته ای لازم است به تدریج ورزش‌هایی مثل : پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید.
 - ✓ بسته به شدت انفارکتوس تا ۳-۲ هفته از رانندگی اجتناب کنید زیرا رانندگی باعث استرس و سفتی عضلات می‌شود. پس از آن می‌توانید رانندگی را در زمان‌های کوتاه شروع کنید.
 - ✓ در برنامه ریزی فعالیت‌های روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت‌ها، دوره‌های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده نمایید.
 - ✓ بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۵-۲ دقیقه به طور آهسته راه بروید. این امر باعث افزایش سطح چربی‌های خوب خون (لیپوپروتئین‌ها با دانسیته بالا)، کاهش فشار خون، کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و احساس تندرستی و باعث بهبود وضعیت قلبی عروقی می‌شود.
 - ✓ اطمینان داشته باشید که می‌توانید فعالیت های جنسی خود را از سر بگیرید. (که معمولاً بسته به شرایط بیمار ۸-۴ هفته بعد از ترخیص می‌باشد. فعالیت جنسی، یک نوع فعالیت در حد متوسط محسوب می‌شود).

✓ مقاربت جنسی به اندازه بالا رفتن از دو ردیف پلکان به قلب فشارمی‌آورد. برای کم کردن فشار روی قلب، وضعیتی را انتخاب کنید که تنفس را محدود نکند و از انجام مقاربت پس از خوردن وعده غذایی سنگین، نوشیدن الکل، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب نمایید. البته قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات آنژین در حین و پس از مقاربت، می‌توانید از قرص نیتروگلیسرین استفاده نمایید.

✓ بلافاصله پس از صرف غذا، از انجام فعالیت های شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری نمایید.

✓ توصیه می‌شود که در حین انجام فعالیت ها نبض خود را کنترل نمائید و اگر بیش از ۱۱۰ ضربه در دقیقه بوده و بی نظمی شدید بود باید فعالیت را متوقف نمائید. البته شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد. ۲-۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.

❖ مراقبت

✓ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت و زور زدن در موقع اجابت مزاج است).

✓ استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه نمایید.

✓ اهمیت ترک سیگار و اثرات نیکوتین روی سیستم قلب :سیگار باعث سریع کار کردن قلب شده و عروق خونی را تنگ کرده و اکسیژن رسانی به قلب راکاهش می‌دهد.

✓ با توجه به اینکه داروهای قلبی تغییراتی را در الکترولیت های خون دارد آزمایشهای دوره ای را انجام دهید.

❖ دارو

✓ 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.

✓ هرگز فراموش نکنید 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 ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد آنژینی بر طرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۲-۳ قرص نیتروگلیسرین (بلافاصله هر ۵دقیقه) رفع نشود، خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشار خون، به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید.

✓ به طور منظم و قبل اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمائید.

✓ سایر موارد نگران کننده و اورژانسی