

آموزش های حین ترخیص بیماران سکته قلبی:

الف - اقدام لازم هنگامیکه دچار درد قلبی یا احساس ناراحتی در قفسه سینه می

شوید: استراحت کنید در وضعیت نیمه نشسته قرار گرفته و به آرامی نفس عمیق بکشید و از قرصهای زیر زبانی استفاده کنید اگر پس از پنج دقیقه درد بهبود نیافت از قرص دوم زیر زبانی استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی پس از 5 دقیقه می توانید از قرص سوم استفاده کنید اگر درد بهبود نیافت حتماً به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید .

چند نکته در مورد قرصهای زیر زبانی نیتروگلسیرین :

همیشه تعدادی از این قرص ها به همراه داشته باشید و آنها را در ظرفهای تیره رنگ نگهداری کنید و از نور و گرما محافظت کنید .

این قرص ها همیشه بایستی تازه باشند و هر ماه چند عدد تازه از داروخانه تهیه کنید و قدیمی ها را دوز بیندازید .

ب- دارودرمانی در بیماران قلبی:

- 1- در صورتیکه داروهای ضد فشار خون مصرف می کنید بایستی فشار خون را قبل از مصرف دارو اندازه گیری کنید 2- در صورتیکه دستگاه فشار خون ندارید حداقل هفته ای یکبار به نزدیکترین درمانگاه مراجعه کرده و فشار خون را کنترل کنید و در صورت تغییرات به پزشک مراجعه نمایید . توجه : کنترل نشدن فشار خون منجر به ایجاد سکته قلبی یا مغزی می شود .
- 3- داروهای تجویز شده را سر ساعت مصرف کنید و 2 روز قبل از تمام شدن داروها به پزشک مراجعه کنید .

با مشاهده علائم زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید :

کوتاه شدن تنفس ، ریزش دل ، احساس سر در و سر گیجه ، درد سینه که با قرص زیر زبانی بهبود نیافته است .

رژیم غذایی در بیماران قلبی :

* غذاهایی که می توانید مصرف کنید:

- 1- استفاده از مرغ و ماهی و هفته ای دو بار گوشت قرمز . بهتر است از روش های کباب کرده و آب پز و بخار پز استفاده شود .
- 2- سبزیجات و میوه های تازه مانند سیب - هلو - گلابی - خیار- هویج - کلم - کدو و اسفناج و سویا (می توانید برای خوش طعم کردن از آبلیمو و آب غوره و سبزیجات معطر استفاده کنید)
- 3- پنیر و ماست و شیر کم چرب و مارگارین به جای کره
- 4- استفاده از روغن های گیاهی مایع مثل روغن زیتون و آفتابگردان و سویا
- 5- کلیه مغزهای خام (گردو - پسته - فندق و بادام زمینی)

* کارهایی که نباید انجام دهید :

- 1- از خوردن غذاهای چرب و نفاخ و غذاهایی مثل کله پاچه و دل و جگر و سوسیس و کالباس به دلیل کلسترول بالا بپرهیزید .
- 2- به طور آهسته تغییر وضعیت دهید و از ایستادن و حرکت طولانی و حمام و دوش داغ و ورزش سخت پرهیز کنید .
- 3- قبل از بالا رفتن از پله ها از قرص زیر زبانی استفاده کنید و کمی صبر کنید و به حالت استراحت در هر پله و آهسته آهسته بالا بروید . در صورت هر گونه ناراحتی مثل تنگی نفس و درد قفسه سینه فوراً همان جا بنشینید و از قرص زیر زبانی استفاده کنید . پس از اینکه درد از بین رفت به حرکت ادامه دهید .
- 4- در صورت تمایل به تماس جنسی قبل از آن از قرص زیر زبانی استفاده کنید و دقت کنید که ضربان قلب شما نباید 30 ضربان بیشتر از ضربان زمان استراحت شود .

تهیه کننده: صلاح محمدخانی/کارشناس پرستاری/بخش پست سسیو/بیمارستان حضرت رسول(ص)