

سکته قلبی

را بشناسید

جهت بیماران



تهیه کننده : مهوش محمدی

بیمارستان حضرت رسول (ص)

شهرستان جوانرود

بخش CCU

منبع : برونروسودارث

پاییز ۹۷

سکته قلبی (آنفارکتوس میوکارد) چیست ؟

فرایندی که در آن بخش هایی از عضله قلب به علت کاهش خون رسانی از بین می رود !

این افراد گوش به زنگ باشند !

۱- افراد سیگاری

۲- افرادی که قند خون بالا دارند

۳- افراد چاق

۴- افرادی که فشار خون بالا دارند

۵- افراد بالاتر از ۷۰ سال

در مواجهه با این علائم زیر فوراً به مرکز درمانی یا اورژانس مراجعه فرمایید .

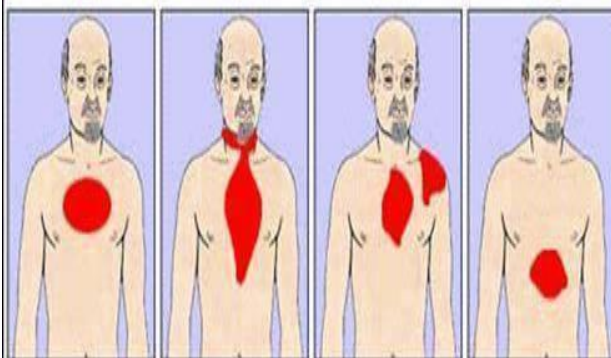


سکته ی قلبی در افرادی که سابقه قند

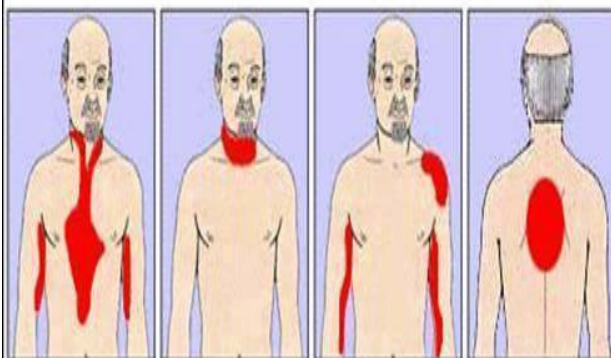
خون و سن بالا دارند معمولاً بدون درد مشاهده می

شود .

محل های درد هنگامی که حمله قلبی رخ می دهد



جناغ سینه جناغ سینه تا شانه چپ از جناغ سینه تا گردن و فک قسمت فوقانی سینه



استخوان میانی کتف پهنه چپ و هر دو بازو فک و گردن بالای معده تا گردن، فک و بازوها

■ از آوردن نمکدان بر سر سفره خودداری فرمایید.

■ از مصرف غذاهایی مثل (سوسیس ، کالباس، همبرگر، خیارشور، زیتون پرورده، انواع کنس روها، پفک و چیپس، دوغ پرنمک، کله پاچه، گوشت قرمز و غذا های سرخ کردنی) خودداری نمایید

■ از آبلیموی تازه یا سرکه به عنوان چاشنی غذا یا سالاد استفاده نکنید.

■ از گیاهان معطر (ترخون، ریحان، آویشن) و ادویه جات برای پختن غذاهای روزانه خود استفاده بفرمایید.

■ ۹- لباس شما در تابستان گشاد و سبک و در زمستان گرم و راحت باشد و جوراب تنگ و چسبان نپوشید.

■ ۱۰- بهترین ورزش برای شما پیاده روی در هوای آزاد (نه هوای خیلی سرد و نه هوای خیلی گرم)

■ ۱۱- داروهای تجویز شدی قلبی در موعد مقرر مصرف شود.

نکات آموزشی خیلی مهم بعد از سکته ی قلبی

۱- پرهیز از سیگار کشیدن

۲- پیاده روی

۳- ۸ تا ۱۰ هفته بعد از سکته ی قلبی جهت چکاپ کامل بدنی (چربی خون - قند خون - تست ورزش و غیره) به پزشک معالج مراجعه فرمایید.

۴- استفاده از ریش تراش برقی و مسواک نرم ، برای جلوگیری از خون ریزی .

۵- تا حد امکان از فعالیت جنسی در ۵ الی ۷ هفته بعد از سکته قلبی اجتناب شود.

۶- اگر شاغل می باشید از هفته ی ۸ الی ۹ بعد از سکته ی قلبی می توانید به سر کار بروید .

۷- تا حد ممکن در طبقات پایین ساختمان سکونت نمایید و در محیط های شلوغ و پر سر صدا زندگی نکنید.

۸- از مصرف غذاهای پر چرب و پرنمک خودداری فرمایید.