

خود مراقبتی پس از سکته قلبی

آموزش به بیمار
بیمارستان آیت الله طالقانی آبادان



تهیه کننده: لیلا سلیمانی اصل

سوپروایزر آموزش به بیمار

تاییدکننده: دکتر فاطمه سلطانی

متخصص قلب و عروق

تاریخ تهیه: 1400/10/17

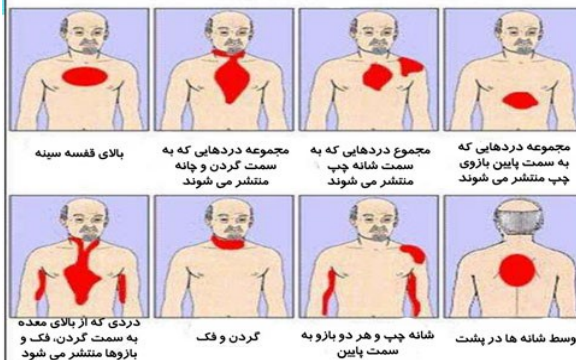
تاریخ بازنگری: 1404/10/17

منبع: کتاب داخلی - جراحی برونرسودارث

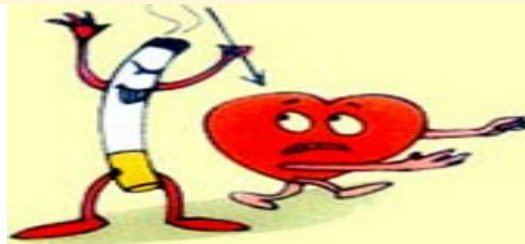


طراحی: خانم زهرارضا زاده کاوری

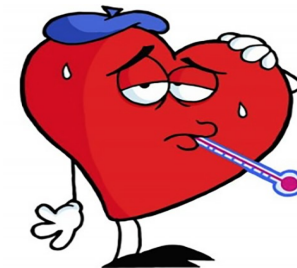
محل های درد قفسه سینه در حین آنژین یا سکته



- ◇ داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک و بطور مرتب در ساعات خود استفاده نمایید.
- ◇ معمولاً 10 تا 15 روز پس از شروع بیماری و کنترل کامل آن با دستور پزشک می توانید حمام کنید.
- ◇ بهتر است یک نفر در حمام یا پشت در حمام حضور داشته باشد. از آب ولرم استفاده کنید.
- ◇ در ضمن حمام کردن از 10-15 دقیقه تجاوز نکند. استرس باعث افزایش فشار خون می شود.
- ◇ از استرس روحی و فشار عصبی اجتناب کنید و به تفریح سالم بپردازید.
- ◇ از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی خودداری کنید.
- ◇ سیگار سطح کلسترول خوب را در خون کاهش داده و همچنین باعث تنگ شدن عروق و تشکیل لخته در عروق می شود.



- ◇ در هفته هفتم الی نهم می توانید به کار خود بازگردید.
- ◇ ساعات کار خود را در اوایل کوتاه کنید.
- ◇ اگر کار شما توأم با فعالیت فیزیکی است باید به صورت نیمه وقت کار کنید.
- ◇ بهتر است محل کار و سکونت نزدیک باشد.
- ◇ بین کار و فعالیت استراحت کنید.
- ◇ در حین فعالیت نبض خود را چک کنید.
- ◇ از انجام فعالیت های ورزشی تا 2 ساعت پس از غذا خودداری کنید.
- ◇ از فشار آوردن به خود در حین اجابت مزاج خودداری کنید.
- ◇ برای جلوگیری از بیبوست از سبزیجات و میوه جات تازه استفاده کنید.



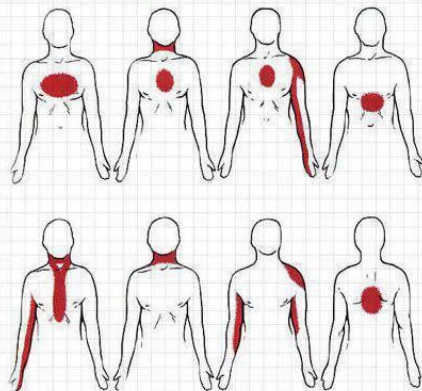
شروع فعالیت پس از سکته قلبی

پس از طی دوره درمان در بیمارستان و ترخیص از هفته اول پس از ترخیص فعالیت ها در منزل شروع می شود. از هفته دوم پیاده روی روزانه شروع می گردد و هر هفته مدت آن 5 دقیقه افزایش می یابد. برنامه پیاده روی تا 12 هفته ادامه می یابد. بطوریکه در پایان هفته 12 شما می توانید مسافتی به طول 3200 متر را در عرض 60 دقیقه طی کنید. ورزش های مناسب برای شما پیاده روی ، دوچرخه سواری و شنا می باشد.

از هفته چهارم الی هشتم اجازه رانندگی را خواهید داشت. اما اگر رانندگی باعث خستگی و عصبانیت شما می شود از آن اجتناب کنید. اگر قصد رانندگی طولانی دارید پس از 1 ساعت رانندگی چند دقیقه توقف کرده ، قدم زده و مجدد به رانندگی ادامه دهید. از مسافرت با هواپیما به مدت شش ماه خودداری کنید. بهترین وسیله برای مسافرت شما قطار است.

از هفته ششم می توانید فعالیت جنسی خود را شروع کنید. اگر قادر باشید بدون ناراحتی دو طبقه بالا و پائین بروید و با 1-2 کیلومتر راه بروید می توانید فعالیتهای جنسی خود را از سر بگیرید. از مصرف نوشابه های الکلی بلافاصله قبل از تماس جنسی خودداری کنید. فعالیت جنسی حداقل 2-3 ساعت بعد از مصرف الکل یا غذای سنگین باشد. مصرف قرص زیرزبانی قبل از تماس جنسی به پیشگیری از ایجاد درد قفسه سینه کمک می کند.

اگر از ناحیه قفسه سینه، بازو یا فک احساس درد کردید احتمالاً دارید سکته می کنید و تنها اثاثیه هوشیار هستید تنها راه نفس عمیق و سرفه شدید است



اگر دچار درد قفسه سینه شدید:

- قرص را زیر زبان قرار دهید تا حل شود. این عمل 20 تا 30 ثانیه طول می کشد.
- نیتروگلیسرین در یک دهان مرطوب بیشتر از یک دهان خشک عمل می کند.
- همیشه چند قرص را داخل جعبه قرص مصرفی خود به همراه داشته باشید تا در مواقع لزوم در دسترس آن باشد. از قراردادن قرص ها در جای گرم و نزدیک به بدن خودداری کنید تا از فاسد شدن آن جلوگیری شود.
- پس از گذاشتن اولین قرص 5 دقیقه صبر کنید. اگر درد شما تسکین نیافت ، یک قرص دیگر زیرزبان قرار دهید. این کار را تا 3 بار که جمعاً 3 قرص در عرض 15 دقیقه می شود تکرار کنید. اگر درد شما برطرف نشد فوراً به یک مرکز درمانی نزدیک خود مراجعه کنید.

خود مراقبتی پس از سکته قلبی

علامت سکته قلبی چیست؟

درد ، شایع ترین شکایت است. درد قلب دردی است خنجری که در سمت چپ قفسه سینه ، دست چپ ، گردن تا زیرچانه ، کتف و گاه سمت راست بدن پخش میشود. معمولاً بیشتر از 30 دقیقه طول می کشد. این درد معمولاً در زمان استرس خود را بیشتر نشان می دهد. در زمان درد قلبی توجه کنید که هدر ندادن وقت بیشترین کمک را در نجات جان شما خواهد داشت.

پس روی هر دقیقه حساب کنید و قبل از هر اقدامی با اورژانس 115 تماس بگیرید. تا زمان رسیدن اورژانس می توانید از قرص زیرزبانی نیتروگلیسرین و جویدن آسپرین بزرگسال استفاده کنید. قرص های زیرزبانی به صورت دانه های تسبیح شکل شفاف هستند که به محض قراردادن آن به زیر زبان و باز شدن قرص ، مزه تندى را در زبان احساس خواهید کرد. این نشان دهنده سالم بودن دارو می باشد.

از دیگر علائم سکته قلبی ضعف ، تعریق ، تهوع و استفراغ و اضطراب می باشد.

