



آموزش به بیمار

سکته قلبی

(آنفارکتوس میوکارد)



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزشی سلامت

- در صورت کم نشدن درد بعد از مصرف سه قرص به مدت ۱۵ دقیقه با ۱۱۵ تماس بگیرید.
- فعالیت های جنسی خود را معمولاً بسته به شرایط تون ۴-۸ هفته بعد از ترخیص میتوانید انجام دهید.
- زمانی که توانستید دو ردیف پله را بالا بروید می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید.
- قبل از انجام فعالیت های جنسی برای جلوگیری از درد قلبی در حین و پس از آن میتوانید از قرص نیتروگلیسرین (زیر زبانی) استفاده نمایید.

منبع: www.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر، می توانید با کلینیک پرستاری آموزش سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید.
۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



با اسکن الگوی فوق به مطالب مرتبط با بیماری تون دسترسی پیدا می کنید.



فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید.

- از سبزی و میوه های تازه زیاد استفاده کنید.
- مصرف شوید-هویج و سیب در کاهش کلسترول خون موثر است.
- مصرف نوشابه های گازدار-قهوه و نمک را کم کنید.
- توصیه میشود که وعده های غذایی متعدد و با حجم کم استفاده کرده و از مصرف مواد محرک مثل قهوه، کافئین، الکل و سیگار خودداری نمایید
- سویا، کلم، لوبیا سبز و قرمز، نان جو، سیب و گلابی در کاهش کلسترول موثر است.

دارو ها:

- در صورت درد قلبی می توانید از نیتروگلیسرین یا قرص زیر زبانی استفاده نمود:
- قرص را زیر زبان نگه دارید تا حل شود.
- برای جلوگیری از سرگیجه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید.
- افراد خانواده را از محل نگهداری قرص های زیر زبانی مطلع کنید.
- قرص ها را در شیشه های تیره رنگ با در بسته و در جای سرد نگداری کنید. (هوا و نور و حتی دمای بدن سبب از بین رفتن اثر دارو میشود.)



مددجوی عزیز

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



سکته قلبی زمانی اتفاق می افتد که جریان خون به قلب ناگهان مسدود می شود.

بدون خون قلب نمی تواند اکسیژن بگیرد. اگر به سرعت درمان نشود عضله قلب شروع به مردن می کند.



علت و عوامل مستعد کننده:

سابقه فامیلی

اضافه وزن و چاقی و دیابت

فشار خون و چربی خون بالا

عصبانیت و استرس

کشیدن سیگار

فعالیت :

همیشه فعالیتهایتان را در حد تحمل انجام دهید.

اگر در حین فعالیت احساس گیجی و ضعف و

درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی داشتید،

بلافاصله فعالیت را متوقف نمایید

ورزش هایی مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه

سواری آسان را انتخاب کنید. این را حداقل ۳ تا

۴ بار در هفته انجام دهید. همیشه قبل از تمرین،

۵ دقیقه حرکات کششی را انجام دهید تا

عضلات و قلب خود را آماده کنید

۲-۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید

(ورزش، دوش گرفتن)

از انجام فعالیت هایی که فشار زیادی به قلب وارد می کنند

مثل: زورزدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن

اجسام سنگین خودداری شود

تا ۲-۳ هفته از رانندگی اجتناب کنید

رژیم غذایی:

چربیهای جامد مانند روغن جامد، پیه و... استفاده نکنید

انواع روغن های مایع (مانند: آفتابگردان، سویا، زیتون و

کنجد) استفاده کنید.

از مرغ و ماهی و بوقلمون استفاده کنید.

مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ را محدود کنید.

از ماهی هایی که حاوی امگا ۳ هستند، از قبیل ماهی

قزل آلا، ماهی تن، شاه ماهی و ماهی قزل آلا استفاده

کنید. تعدادی از آجیل های سالم مانند بادام یا گردو،

خربزه، گریپ فروت یا میوه های دیگر را بخورید. موز،

کشمش یا انواع توت ها به غلات شما.