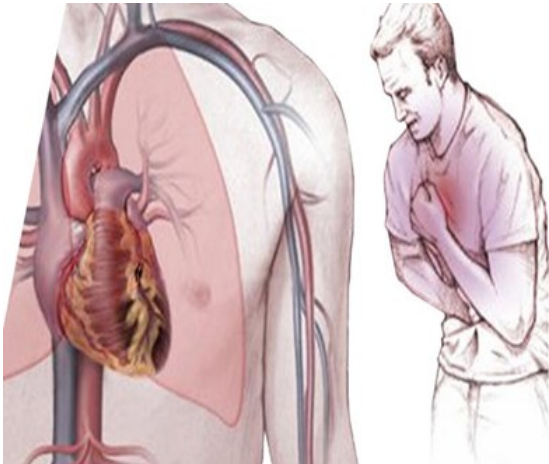


## سکته قلبی



## کمیته آموزش به بیمار

۲۰- بعد از ۲ الی ۳ هفته میتوانید از کارهای سبک شروع نمایید اما جهت شروع فعالیت های روزمره و زمان حضور در محل کار حتماً با پزشک معالج خود مشورت نمایید. در حین فعالیت نبض خود را کنترل نمایید اگر بیش از ۱۱۰ ضربه در دقیقه بوده و بی نظمی شدید بود باید فعالیت را متوقف کنید البته شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خوداری کنید

۲۱- در صورت قصد مسافرت به خصوص سفرهای هوایی حتماً با پزشک معالج خود مشورت نمایید.

۲۲- جهت زمان شروع مجدد رانندگی با پزشک معالج خود مشورت نمایید.  
۲۳- قابل ذکر است هرگاه در حین فعالیت احساس درد یا سنگینی قفسه سینه کردید، فعالیت را تا بهبود درد متوقف کرده و در صورت عدم کنترل درد و یا تشدید آن به پزشک معالج یا نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

۲۴- بهتر است چند هفته از فعالیت جنسی اجتناب نمایید و اگر در حین فعالیت جنسی درد سینه دارید، حتماً به پزشک معالج اطلاع دهید.

۲۵- گاهی مواقع بعد از حمله قلبی احساس افسردگی به صورت موقت بوجود می آید، در صورت مشاهده علائم افسردگی حتماً با پزشک معالج مشورت نمایید.

۲۶- مددجوی گرمی بعد از ترخیص در صورت داشتن هرگونه درد یا ناراحتی قفسه سینه و زیر استخوان جناغ سینه یا پشت بخصوص با ماهیت فشارنده به شانه و فک پایین و دست چپ، احساس فشار یا گرفتگی در قفسه سینه که بیشتر از ۵ دقیقه طول بکشد، تنگی نفس، حالت تهوع و استفراغ، سبکی سر و عرق سرد و مرطوب و رنگ پریدگی، خستگی زودرس، ضربان قلب سریعتر از حالت عادی (تپش قلب)، خونریزی غیرعادی (خونریزی بینی، لثه، ادرار، مدفوع و ...)، کاهش حجم ادرار نسبت به گذشته، افزایش وزن ناگهانی و تورم در پاها بخصوص مچ پا، سریعاً با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته یا به پزشک معالج و مراکز درمانی مراجعه نمایید.

### در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید:

تعریق، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، تپش قلب و افزایش ضربان بیش از ۱۵۰ در دقیقه، درد قفسه سینه که بامصرف ۲-۳ قرص نیتروگلیسرین رفع نشود، کاهش تحمل فعالیت، سردرد شدید، گیجی، کاهش یا افزایش شدید فشارخون

**آدرس: خیابان سعادت آباد - بالاتر از میدان کاج - تقاطع بزرگراه**

**امام (ره) بیمارستان شهید مدرس - تلفن: ۹۷-۲۲۰۷۴۰۸۷**

را در مورد داروهای مصرفی از پزشک معالج و کادر درمانی دریافت نمایید.  
۶- از خوردن غذاهای چرب و بخصوص غذاهایی مانند سوسیس و کالباس، کره، خامه، ماست و پنیر چرب و ... پرهیز نمایید.

۷- سعی کنید در رژیم غذایی گوشت قرمز را محدود و از انواع ماهی ها، زیتون، سبزیجات و میوه های تازه استفاده نمایید.

۸- سعی کنید در رژیم غذایی خود نمک و ادویه جات محرک و سیر را محدود نمایید.

۹- از مصرف نوشیدنی های گازدار، نوشابه ها و آبمیوه های مصنوعی اجتناب نمایید. از زرد زدن زیاد در موقع اجابت مزاج اجتناب کنید

۱۰- از مصرف زیاد چای و قهوه دوری کنید.

۱۱- از مصرف سیگار و الکل و هرگونه مواد محرک و روانگردان شدیداً پرهیز نمایید.

۱۲- بعد از ترخیص با مشورت با پزشک معالج خود میتوانید فعالیت فیزیکی و تمرینات ورزشی خود را آغاز نمایید و در صورت امکان میتوانید از کلینیک های بازتوانی قلب استفاده کنید و در تمرینات این مراکز شرکت کنید.

۱۳- اگر اضافه وزن دارید و یا برای گرفتن رژیم مخصوص بیماران قلبی حتماً به متخصص تغذیه و رژیم مناسب، وزن خود را کنترل کنید.

۱۴- در صورت ابتلا به فشارخون و مشکلات تیروئیدی داروهای خود را طبق نظر پزشک معالج و به طور دقیق مصرف نمایید.

۱۵- در صورت ابتلا به چربی خون، با رعایت رژیم غذایی، ورزش مناسب و مصرف دارو و کنترل وزن چربی خون خود را کنترل نمایید.

۱۶- از موقعیت های استرس زا و اضطراب آور حتی الامکان دوری کنید.

۱۷- لازم به ذکر است بیماریهایی مانند چربی خون / قند خون با مصرف الکل از عوامل مستعد کننده ابتلا به بیماریهای عروق می باشد.

۱۸- از بلند کردن اجسام سنگین و ورزش های شدید و فعالیت های بدنی سنگین حتی الامکان پرهیز نمایید.

۱۹- ورزشهای هوازی مانند پیاده روی بصورت حداقل ۲۰ دقیقه در روز را با نظر پزشک معالج جزء برنامه های زندگی خود قرار دهید.

عضله قلب انسان نیز مانند سایر اعضا و سیستم های بدن نیازمند خون می باشد که این خون از طریق عروق خونی قلب (عروق کرونر) در اختیار قلب قرار می گیرد. حال اگر در اثر گرفتگی یا تنگی عروق قلبی در اثر ضایعات یا پلاک های چربی و ... خون کمتری در اختیار عضله قلب قرار می گیرد. این کاهش جریان خون می تواند باعث حمله یا سکته قلبی گردد که اگر این عارضه درمان نشود می تواند به عضله قلب صدمه وارد کند و باعث اختلال در عملکرد قلب و نارسایی قلبی شود.

### علائم سکته قلبی:

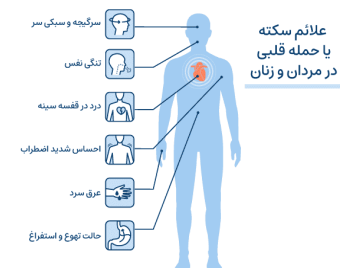
درد ناگهانی و معمولا در قسمت پایین استخوان جناغ در وسط قفسه سینه و بالای شکم است، درد سکته قلبی سنگین و فشارنده است و امکان دارد به شانه ها، بازوی چپ و در مواردی به فک تحتانی و گردن انتشار پیدا کند. این درها با فعالیت تشدید و با استراحت تسکین می یابند ولی گاهی در استراحت نیز ایجاد می شوند. از علائم همراه دیگر نیز می توان به نبض سریع و نامنظم، تنگی نفس، رنگ پریدگی، سرگیجه یا احساس سبکی سر، عرق سرد و تهوع و استفراغ اشاره نمود. لازم به ذکر است که بیماران مبتلا به دیابت ممکن است درد زیادی نداشته باشند و سکته قلبی خود را به صورت تنگی نفس مشخص و ناگهانی و گاهی بصورت ضعف ناگهانی نشان دهند.

### تشخیص سکته قلبی:

تشخیص این عارضه از طریق نوار قلبی و آزمایشات خونی و علائم بالینی ذکر شده مددجو می باشد و در مراحل بعدی برای ادامه درمان از روش های دیگری مانند اکو کاردیوگرافی، آنژیوگرافی و ... استفاده می شود.

### مواردی که مبتلایان به سکته قلبی باید رعایت کنند:

۱- مددجوی عزیز: مهم ترین نکته که باید مدنظر داشته باشید این است که مراجعه سریع و فوری به مراکز درمانی بعد از مشاهده علائم قلبی موثرترین گام در اثربخشی درمان عارضه می باشد.



۲- در صورت داشتن علائم قلبی سریعا با ا رژانس ۱۱۵ تماس حاصل نمایید.

۳- حتما در صورت حمله قلبی یکی از بستگان نزدیک که مطلع به وضعیت درمانی و جسمی شما می باشد در مرکز درمانی شما را همراهی نماید.

۴- در منزل و تا رسیدن به مرکز درمانی و اورژانس از هر گونه فعالیت پرهیز نماید جهت تسکین درد می توانید (با کنترل فشارخون) از pearl یا اسپری TNG (نیتروگلیسرین) استفاده نمایید.

۵- در هنگام مراجعه به مراکز درمانی، حفظ آرامش شما و همراهان در این شرایط یکی از مهمترین نکات در درمان موثر و انجام فعالیت های لازم توسط کادر درمان می باشد.

۶- در مراکز درمانی بر حسب شرایط شما طبق نظر پزشک معالج از روش های درمان دارویی یا آنژیوگرافی استفاده می شود.

۷- باید توجه داشته باشید در مراکز درمانی و قبل از تصمیم برای شروع درمان از شما سوالاتی در مورد سابقه حمله قلبی در گذشته، اقدامات درمانی قبلی مانند آنژیوپلاستی و جراحی های قلبی و ... جراحی های قلبی و زمان آنها، سابقه خونریزی مغزی و گوارشی ، ... گزارش کامل از داروهای قلبی و ضد انعقادی، سابقه ابتلا به بیماری هایی مانند قندخون، فشارخون، چربی خون و سابقه تصادف اخیر و..... پرسیده می شود که پاسخگویی کامل شما یا همراهان از اهمیت بالایی در انجام فعالیتهای تیم درمانی برخوردار است.

۸- معمولا با توجه به شرایط مددجو در اکثر مواقع، دارودرمانی و دریافت داروهای حل کننده لخته عروق کرونری، اولین اقدام درمانی در مرکز درمانی می باشد.

۹- قبل از دریافت داروی حل کننده لخته خون، پس از دریافت توضیحات کامل در خصوص شرایط و چگونگی دریافت دارو از شما و همراهان رضایت جهت انجام این اقدام درمانی اخذ می گردد.

۱۰- در بعضی موارد با توجه به شرایط مددجو آنژیوگرافی به عنوان اولین اقدام درمانی و یا بعد از دریافت داروی رقیق کننده خون توصیه می شود که در این مواقع هماهنگی توسط تیم درمانی آن مرکز انجام می شود.

۱۱- ضروری است از بدو بستری و در تمام مراحل درمان هرگونه احساس درد و ناراحتی در قفسه سینه، تپش قلب و ... را فوراً به کادر درمانی اطلاع دهید.

۱۲- در مراکز درمانی جهت کم کردن فشار روی عضله قلب در ساعات و روزهای اولیه بستری شما معمولا در بخش ویژه در وضعیت استراحت مطلق قرار دارید و اجازه خروج از تخت فقط با تایید و نظر پزشک معالج می باشد.

۱۳- در صورت دریافت **داروی حل کننده خون** حتما مراقب هرگونه علائم خونریزی (خونریزی لثه، خلط خونی، خون در ادرار، مدفوع خونی و ...) باشید و پزشک معالج را آگاه نمایید.

۱۴- در زمان بستری به خصوص در روزهای اولیه جهت حفظ آرامش و استراحت کامل جسمی و روحی بهتر است حداقل ملاقات حضوری با دوستان و بستگان را داشته باشید.

۱۵- در طول زمان بستری جهت ادامه درمان بطور معمول نوار قلب، آزمایشات خون، اکوکاردیوگرافی و عکس قفسه سینه اقدامات درمانی هستند که برای شما انجام میشود.

۱۶- بطور معمول و برحسب شرایط و با نظر پزشک معالج بعد از ۳ الی ۵ روز از بستری، شما ترخیص شده و جهت ادامه درمان برحسب نظر پزشک معالج، درمان دارویی و یا آنژیوگرافی بعنوان یکی از روشهای درمانی برای شما در نظر گرفته میشود.

۱۷- در تمام مراحل درمان اتکا به خداوند متعال و حفظ آرامش و خونسردی شما و خانواده مهمترین عامل در اثربخشی درمان است.

### نکاتی که مددجو باید قبل از ترخیص توجه داشته باشد:

۱- اولین و مهمترین نکته که بعد از ترخیص، هر مددجوی قلبی باید در نظر داشته باشد پیگیری روشهای درمانی توصیه شده توسط پزشک معالج و اجرای دقیق آن می باشد.

۲- بعد از ترخیص، داروهای توصیه شده توسط پزشک معالج بخصوص رقیق کننده های خون را در ساعت مشخص و بطور دقیق مصرف نمایید.

۳- از افزایش یا کاهش دوز داروهای مصرفی بدون نظر پزشک معالج شدیداً اجتناب نمایید.

۴- معمولا داروهای قلبی که روی فشار خون و ضربان قلب تاثیر دارند را در صورت افت فشارخون و ضربان کمتر از ۶۰ بار در دقیقه طبق نظر پزشک معالج مصرف نمایید.

۵- بعضی از داروهای مصرفی شما جهت استفاده، نیازمند کنترل فشار خون و ضربان قلب هستند که لازم است قبل از ترخیص اطلاعات کافی