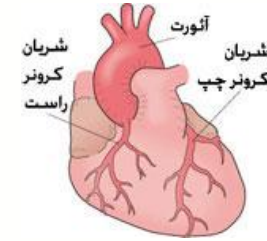


انفارکتوس قلبی

انفارکتوس یا سکته قلبی (MI - ام - آی) موقعی اتفاق می افتد که قسمتی از عضله قلب به طور ناگهانی خون کمتری دریافت می کند. این وضعیت اگر درمان نشود می تواند به عضله قلب صدمه وارد نماید.

ایجاد لخته در عروق قلب سبب سکته قلبی می شود.



بازتوانی پس از سکته قلبی

سیگار

در صورتیکه قبلاً سیگار می کشیدید باید آن را کنار بگذارید اگر این کار برای شما سخت می باشد بهتر است با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید. تا شما را با مراکز مشاوره ترک سیگار معرفی و راهنمایی نمایند.

رژیم غذایی

تغییر در وعده های رژیم غذایی می تواند به شما کمک کند پس بهتر است در ۵ وعده غذای خود را میل کنید.

از میوه و سبزیجات متنوع استفاده کنید این مواد سرشار از ویتامین و موادمعدنی است و می توان به صورت تازه و خشک مصرف نمود.

از خوردن غذاهای چرب به خصوص غذاهایی که دارای چربی اشباع شده هستند. مثل: سوسیس، کره، خامه، پنیر چرب؛ کیک، بیسکویت اجتناب کنید.

از غذاهایی که روغن غیراشباع دارند استفاده کنید چون سبب کاهش سطح کلسترول خون میشود این غذاها شامل

انواع ماهی بخصوص ماهی آزاد؛ انواع دانه های خوراکی مثل تخمه آفتابگردان؛ آوآکادو و زیتون میباشد.

سعی کنید از میزان نمک دریافتی خود بکاهید.

الکل

اگر قبلاً الکل مصرف می کرده اید با پزشک خود مشورت کنید و کم کم از میزان آن بکاهید تا قطع کامل.

رژیم غذایی دش

این رژیم غذایی احتمال خطر سکته قلبی را کاهش می دهد.

شامل میوه های تازه هر فصل، سبزیجات، نان، غلات، ماکارونی، سیب زمینی و حبوبات میباشد. روغن زیتون، پنیر، ماست، ماهی، مرغ و بوقلمون میباشد

به مقدار خیلی کم نیزی می توان گوشت قرمز و شیرینی جات استفاده کرد.

پس از خوردن غذا حداقل ۳۰ دقیقه استراحت کنید.

کلسترول

کلسترول در تجمع چربی در رگهای بدن بخصوص رگ های قلبی تاثیر گذار است پس خوردن غذاهایی که کلسترول کمتری دارد مفید میباشد بعضی از داروهای قلبی نیز میزان کلسترول ساخته شده در کبد را کاهش می دهند.

فعالتهای فیزیکی و تمرینات ورزشی

بعد از طی دوره نقاهت فعالیت های عادی توصیه می گردد.

سعی کنید در صورت امکان قدم بزنید حتی ماشین خود را بشوید بعضی از مردم فکر می کنند انجام فعالیت های فیزیکی بر روی قلب اثر نامطلوبی می گذارد در صورتیکه امروزه عکس آن ثابت شده است.

امروزه فعالیت ها و تمرینات ورزشی در بازتوانی قلب مفید میباشد شما می توانید در مرکز بازتوانی قلب تحت نظر پزشک متخصص قلب و پزشک متخصص بازتوانی، دوره های بازتوانی قلبی را طی نمایید.

اگر مشکل دریچه ای دارید با توجه به توصیه پزشک ورزش کنید.

حدود ۶ هفته پس از سکته قلبی (MI) شما باید بتوانید حتی الامکان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه راه بروید هر مشکلی که دارید اعم از پزشکی و غیر پزشکی را با پزشک معالجتان مطرح کنید.

یادمان باشد از کارهایی که سبب احتباس هوا در

سینه می گردد پرهیزیم مانند

جابجا کردن وسایل سنگین (بیش از ۱۰ کیلوگرم)

جلوگیری از فشار دادن دندان ها روی هم بدلیل بیوست

افزایش وزن

اگر اضافه وزن دارید (بخصوص چربی دور شکم زیاد میباشد) ریسک سکته قلبی در آینده نیز بیشتر خواهد بود پس بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت نمایید.

فشار خون

این مهم است که فشار خونتان را بطور معمول چک کنید که فاکتور مهمی در ایجاد بیماری های قلبی است.

فشار خون طبیعی باید کمتر از $\frac{120}{80}$ باشد در ضمن بعضی از عواملی که سبب افزایش فشار خون میگردد بیماریهای کلیه میباشد.

برای کاهش فشار خون

روش تغذیه خود را تغییر دهید

ورزش کنید

از غذاهای نمکی پرهیزید

طبق توصیه پزشک معالج از داروهای پائین آورنده فشار خون استفاده کنید.

دیابت

بالا بودن قند خون یکی از عوامل خطر ساز بیماریهای عروق کرونر است که سبب تنگ شدن و انسداد عروق کرونر میشود.



یا من اسم دواء و ذکره شفاء راهنمای بیمار



سکته قلبی

"انفارکتوس قلبی MI"

کد محتوا: ۱۲۶

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

فعالیت جنسی

به مدت ۴ تا ۸ هفته از فعالیت جنسی اجتناب کنید.
بهتر است چند هفته ای از فعالیت جنسی اجتناب کنید اگر در حین فعالیت جنسی درد سینه دارید حتما به پزشکتان اطلاع دهید و با نظر پزشک آن را آغاز کنید.

نشانه های نارسائی قلب

- ✓ اگر زودتر از موعد خسته میشوید
- ✓ احساس تنگی نفس دارید
- ✓ پاهایتان متورم شده است
- ✱ با مصرف دارو نارسائی قلب اغلب بهبود می یابد پس بهتر است به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✱ از مصرف داروهای تقویت قوای جنسی مثل ، قرص وپاگرا یا سیلرنافیل به شدت پرهیز کنید زیرا با داروهای قلبی تداخل مرگ آور دارد.

افسردگی

بعد از سکته قلبی افسردگی معمولا به وجود می آید اگر این احساس را دارید با پزشک خود مشورت کنید درمان افسردگی کیفیت زندگی را بالا میبرد.

تهیه کننده: سعیده میرزایی "کارشناس پرستاری"

منبع انجمن قلب انگلستان ۲۰۱۹

درسنامه داخلی جراحی برونر سودارث ۲۰۱۸

مشاور علمی: دکتر آرزو انشاری "متخصص قلب و عروق"

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی: مریم اقتداری و اکرم ابراهیمیان "کارشناسان ارشد"

پرستاری: اردیبهشت ۱۳۹۹

دفتر آموزش همگانی الزهرا(س)

✱ کنترل منظم قند خون و تجویز به موقع داروهای پائین آورنده قند خون یا شروع انسولین از اهم واجبات برای پیشگیری از بروز عوارض دیابت میباشد.
✱ دیابت باعث بالا رفتن چربی های خون نیز میشود که خود میتواند سبب گرفتگی و انسداد عروق کرونر شود بیماران مبتلا به دیابت در خطر بیشتری نسبت به سایر گروهها در ابتلا به بیماری عروق کرونر هستند بخصوص اگر سیگار بکشند و فشار خون بالا داشته باشند .

بازگشت به زندگی روزمره

✱ بعد از سکته قلبی طبیعی است که به این فکر بیفتیم که چه کاری بکنیم و چه کاری نکنیم .
✱ بعد از برطرف شدن علائم قلبی سرکار برگردید البته این زمان برای هر فردی متفاوت است بعضی وقتها بیمار احساس بهبودی می کند و زودتر سرکار برمیگردد اما افرادی که علائم و نشانه هایی مثل درد یا نارسائی قلبی دارند دیرتر سرکار می روند پس بهتر است از پزشک خود در مورد زمان شروع به کار سؤال کنید.
✱ اگر کارمند هستید در صورت موافقت رئیس خود ابتدا به صورت نیمه وقت کار کنید و سرکار خود استراحت داشته باشید (ابتدا نیمه وقت و بعد از ۳-۲ هفته تمام وقت) از کارهای سبک شروع کنید و ترس و گمان را از خودتان دور کنید
✱ بعد از سکته قلبی حداقل حدود ۴ هفته نباید رانندگی کنید .
✱ اگر بعد از ۴ هفته در حین رانندگی دچار درد قفسه سینه شدید تا بهبودی و کنترل کامل درد قلبی باید از رانندگی پرهیز کنید .
✱ بعد از حداقل ۳-۲ هفته نیز می توانید سفرهای هوایی داشته باشید مشروط به اینکه مشکل یا درگیری دیگری نداشته باشید .