

خود مراقبتی بیماران قلبی

۱- اگر مبتلا به بیماری قلبی هستید از هرگونه فعالیتی که موجب درد قفسه سینه، خستگی بی مورد، تنگی نفس میشود اجتناب کنید

۲- اجتناب از گرما و سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد

۳- در صورت چاقی وزن خود را کاهش دهید و برای این کار از پزشک متخصص تغذیه کمک بگیرید

۴- مصرف سیگار را کنار بگذارید و از دود سیگار اجتناب کنید

۵- از خوردن غذای زیاد و با عجله پرهیزید؛ غذای شما بلیید بدون نمک و چربی باشد. در مقابل از میوه و سبزیجات و غلات و حبوبات (لوبیا، عدس، گندم، جو، ماش و...) به قدر کافی در رژیم غذایی خود بگنجانید

۶- به صورت تدریجی سطح فعالیت خود را افزایش دهید

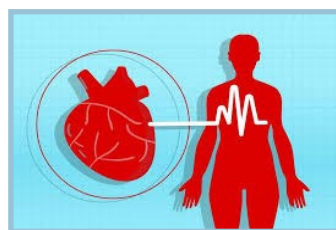
در صورت ابتلا به بیماری قند خون، چربی و فشارخون به صورت دوره ای و مرتب آنها را کنترل کنید؛ به خصوص اگر سابقه خانوادگی دارید.

علائم سکته قلبی



درد فشارنده در پشت استخوان جناغ که ممکن است که با درد معده گاهها اشتباه گرفته می شود گاهی مواقع به فک تحتانی و پشت، کتف و دست ها کشیده شود

تهوع، استفراغ، تنگی نفس ناگهانی، عرق سرد، ضعف شدید، تپش قلب، کاهش سطح هوشیاری و سقوط...



آیا عوامل خطر افرین سکته قلبی را میشناسید؟!

سابقه بیماری قلبی در خانواده، استعمال سیگار، جنسیت

عوامل خطر

مصرف غذای پرنمک، پرچربی، بی تحرکی، وزن بالا، فعالیت شدید، استرس و فشار عصبی و روانی، سابقه فشار خون بالا، افزایش قند خون (دیابت)، چربی خون بالا، گرما و سرمای شدید

هریک از عوامل بالا ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش میدهد.

سکته قلبی



وضعیتی که در آن به دلیل عدم خونرسانی به بخشی از قلب؛ بافت آن ناحیه عملکرد طبیعی خود را از دست می دهد

علت سکته قلبی

سکته قلبی معمولا به دلیل گرفتگی شدید رگ های تغذیه کننده قلب رخ میدهد؛ از جمله دلایل دیگر آن میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

- (۱) جمع شدن رگ قلب
- (۲) خونریزی شدید
- (۳) کم خونی و کاهش فشارخون
- (۴) افزایش شدید ضربان قلب، بیمارهای غده تیروئید، مصرف کوکائین



گرفتگی عروق و قطع خونرسانی



دانشگاه علوم پزشکی البرز
مرکز پزشکی آموزشی درمانی رجایی

سکته قلبی



تهیه و تنظیم:
واحد آموزش و ارتقاء

۱۳- به جای نمک از آب لیمو، میوه و سبزیجات معطر استفاده کنید

۱۴- از نرم کننده های مدفوع برای جلوگیری از زور زدن در حین اجابت مزاج استفاده کنید

۱۵- قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات قلبی میتوانید از قرص زیر زبانی استفاده کنید

۱۶- سویا، کلم، لوبیا سبز و قرمز، نان گندم، برنج سبوس دار، جو، سیب، گلابی میتواند در کاهش کلسترول موثر باشد

توصیه مهم:

اگر فشار یا درد قفسه سینه ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیر زبانی برطرف نشود به نزدیکترین مرکز درمانی اطلاع دهید. تا زمان رسیدن افراد فوریت پزشکی، روی سطح آرام دراز کشیده و شروع به سرفه کردن کنید این کار از بروز سکته قلبی جلوگیری کرده و به عضلات قلب کمک میکند

جهت استفاده ارمشاوره مراقبتی درمورد بیماری خودباشماره داخلی ۴۱۴ یا سایت rajaei.abzums.ac.ir ارتباط برقرار نمایید

منبع: برونر سودارث داخلی جراحی ۲۰۱۸

۷- از آموری که باعث استرس و فشار عصبی در شما میشوند پرهیزید و برنامه آرام بخش (امور مورد علاقه، یوگا و...) برای خود در نظر بگیرید



توصیه های پزشک خود را جدی بگیرید

۸- محل سکونت خود را در محلات آرام و بدون سرو صدا انتخاب کنید

۹- سعی کنید طبقات هم کف را انتخاب کنید

۱۰- هر روز پیاده روی کنید، مدت و فاصله راه رفتن را طبق دستور پزشک افزایش دهید

۱۱- قرص زیر زبانی (نیتروگلیسرین) را همیشه همراه خود داشته باشید و در صورت درد قفسه سینه با فاصله پنج دقیقه یک بار تا سه عدد از آن استفاده کنید

نکته: قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین هر شش ماه یک بار باید تعویض گردد

۱۲- از ورزش و فعالیت جنسی بلافاصله بعد از مصرف غذا خودداری کنید