

راهنمای بیمار سگته قلبی (MI)

تعریف

سگته قلبی که به آن آنفارکتوس میوکارد یا ام آی نیز می‌گویند، هنگامی اتفاق می‌افتد که جریان خون در بخشی از قلب کاهش یافته یا متوقف شود و باعث آسیب به عضله قلب شود.

عوامل مستعد کننده در بروز بیماری های قلبی

- ❖ جنسیت: بیماری های قلبی در مردان شایعتر است.
- ❖ استعمال دخانیات (سیگار، مواد مخدر، پیپ، قلیان)
- ❖ فشار خون بالا
- ❖ چربی خون بالا (کلسترول و تری گلیسرید بالا)
- ❖ کمی تحرک و فعالیت بدنی
- ❖ چاقی
- ❖ عوامل زمینه ای مثل داشتن سابقه فامیلی و برخی از بیماری ها مانند دیابت، نقرس، تیروئید
- ❖ استرس های روانی

رژیم غذایی

- ❖ کاهش مصرف لبنیات پرچربی (شیر، ماست، پنیر، خامه)، کاهش مصرف روغن های جامد نباتی، دنبه، روغن های حیوانی، کره، جگر، مغز، قلوه، دل، گوشت قرمز پرچربی (گوسفند، گوساله، گاو)
- ❖ کاهش مصرف گوشت چرخ کرده پرچربی، انواع شیرینی، کله پاچه، سیرابی و شیردان، سس سالاد، سوسیس، کالباس و پوست مرغ
- ❖ استفاده از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات (سبزی، هویج، گوجه فرنگی، کدو، بادمجان)
- ❖ استفاده از نان سبوس دار
- ❖ حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه، باقلا)
- ❖ حداقل هفته ای دو وعده ماهی مصرف کنید و هفته ای دو تا سه وعده مرغ و بقیه وعده های غذایی را با غذاهای غیرگوشتی استفاده نمایند
- ❖ غذاهای روزانه بصورت آب پز، بخارپز و کبابی
- ❖ کاهش مصرف نمک و غذاهای شور(ماهی شود، ماهی دودی، آجیل شور، پنیر شور، چیپس، غذاهای کنسروی، ترشیجات)

نکاتی برای بیماران قلبی که سابقه بیماری قند (دیابت) دارند :

- ❖ افزایش تعداد وعده های غذایی (6 وعده) و کاهش مقدار غذا در هر وعده
- ❖ از مواد نشاسته ای مثل نان، برنج، سیب زمینی، گندم، جو و ماکارونی فقط به میزانی که موجب افزایش وزن نشود استفاده کنید
- ❖ مصرف میوه های شیرین (انگور، خربزه، توت، خرما) و خشکبار شیرین (توت خشک، کشمش، خرما، قیسی) را محدود کنید

مراقبت در منزل

- ❖ اجتناب از هر گونه فعالیتی که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس شود
- ❖ اجتناب از تماس با سرما یا گرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد
- ❖ در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید
- ❖ قطع سیگار و از قرار گیری و تماس با افراد سیگاری اجتناب شود
- ❖ خودداری از خوردن غذای زیاد و با عجله
- ❖ انجام فعالیت تفریحی (راه رفتن روزانه و افزایش مدت و فاصله راه رفتن طبق دستور پزشک حداقل نیم ساعت در روز و 5 بار در هفته)
- ❖ خودداری از ورزش کردن بعد از غذا
- ❖ داروها را منظم مصرف کنید و مراجعه منظم به پزشک داشته باشید
- ❖ علائم درد قفسه سینه که ممکن است به دست و بازوها و فک انتشار یابد را بدانید، ممکن است درد قفسه سینه با تنگی نفس، سبکی سر، حالت تهوع همراه باشد
- ❖ اگر شما دیابت دارید یا مسن هستید ممکن است درد قفسه سینه نداشته باشید و فقط دچار ضعف و بیحالی شوید
- ❖ در صورتی که درد قفسه سینه با مصرف 3 عدد پرل زیر زبانی نیترو گلسیرین به فاصله هر 5 دقیقه بهبود نیافت با 115 تماس بگیرید
- ❖ درمان قند خون و فشارخون بالا تحت نظر پزشک
- ❖ تا 2 تا 3 هفته بعد از سکته قلبی رانندگی نکنید
- ❖ رفع یبوست با استفاده از رژیم پر فیبر
- ❖ از استرس دوری کنید

- ❖ از قطع خودسرانه دارو خودداری کنید
- ❖ در صورت بروز علائم تنگی نفس کوتاه، غش، ضربان قلب کند یا تند، تورم پا و قوزک پا به پزشک مراجعه کنید
- ❖ توجه به توصیه پزشک مبنی بر انجام روش های تشخیصی مثل آنژیو گرافی
- ❖ پوزیشن نیمه نشسته داشته باشید؛ چون بار کاری قلب کم شده و به پاکسازی مؤثر راه هوایی کمک می کند
- ❖ تشویق بیمار به انجام تنفس عمیق و سرفه جهت خروج خلط
- ❖ بیمار در هنگام بروز تهوع و استفراغ به آرامی نفس بکشد و تا زمان برطرف شدن از تغذیه اجتناب کند
- ❖ در صورت داشتن یبوست مصرف ملین طبق دستور پزشک
- ❖ در هنگام دفع آرامش خود را حفظ کند و از انجام مانور والسالوا (زور زدن) بپرهیزد
- ❖ اجتناب از خوابیدن طولانی مدت در روز
- ❖ مصرف نوشیدنی گرم قبل از خواب و تخلیه مثانه قبل از خواب
- ❖ سر و صداها و فعالیت های محیطی بیمار به حداقل رسانده شود
- ❖ یک برنامه دارویی داشته باشید و هر روز در همان زمان داروهای خود را مصرف کنید
- ❖ قبل از مصرف هر داروی جدیدی اول با پزشک یا داروساز صحبت کنید زیرا بعضی از این داروها ممکن است بر روی داروهای نارسایی قلبی تأثیر داشته باشند و سبب اثرات جانبی شوند
- ❖ اگر فراموش کردید یک نوبت از دارو را مصرف کنید، فقط نوبت بعدی را مصرف کنید و در یک نوبت از مصرف دو برابر دوز دارو اجتناب کنید
- ❖ داروهای خود را در ماشین نگذارید زیرا ممکن است در معرض سرما یا گرمای خیلی زیاد قرار گیرد
- ❖ بعضی از افراد ممکن است احساس کنند با مصرف بعضی از داروها وضعیت بدتری پیدا کرده اند اما اغلب برای اینکه بدن خودش را با اثرات داروها تطبیق دهد، به مقداری زمان گاهی تا چند هفته نیاز دارد؛ اما بعد از این مدت نشانه ها کم کم از بین رفته و بیمار احساس بهتری پیدا می کند
- ❖ از مصرف دخانیات و الکل اجتناب کنید و در صورت مصرف دخانیات هر چه سریعتر برای ترک برنامه ریزی شود

ورزش و فعالیت جسمانی

- ✓ بهترین ورزش برای قلب ورزشی است که استقامت بدن را افزایش دهد (مثل راه رفتن، شنا، دوچرخه سواری)
- ✓ سعی کنید فعالیت بدنی جزئی از زندگی روزانه باشد (کم تحرکی از عوامل مؤثر در ابتلا به بیماری قلبی است)
- ✓ ورزش باید به آرامی شروع شود و به تدریج افزایش یابد

- ✓ به اندازه‌ای ورزش کنید که احساس خستگی مطبوعی به وجود آید نه به اندازه‌ای که از پا بیافتید
- ✓ همیشه قبل از شروع ورزش خود را با حرکات ورزشی ملایم و نرمش گرم کنید
- ✓ برای خاتمه‌ی ورزش به طور ناگهانی ورزش را تمام نکنید
- ✓ تا یک ساعت بعد از صرف غذا ورزش را شروع نکنید
- ✓ درد عضلات در حین ورزش را نادیده نگیرید؛ در واقع بدن می‌گوید که ورزش کافی است

پیگیری و کنترل

- ✓ به صورت مکرر، کلسترول و تری گلیسیرید خون و همچنین قندخون بیماران قلبی بعد از یک شب ناشتا باید چک شود. این آزمایشات با توجه به شرایط بیمار و نظر پزشک، انجام می‌شود
- ✓ بیماران قلبی و عروقی برای جلوگیری از تشدید بیماری حتماً از کشیدن سیگار دوری و پرهیز کنند
- ✓ مدت استراحت خاصی در روز برای بیماران پیشنهاد نمی‌شود بیماران قلبی باید به اندازه نیاز در محیط آرام و بدون اضطراب استراحت کنند و در صورت نیاز از داروهای آرام بخش با نظر پزشک استفاده کنند
- ✓ در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت رژیم غذایی و ورزش وزن خود را به وزن مطلوب برسانید

سحر شاه وردی

واحد آموزش و پیگیری بیمار

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات: 03834259101-18

واحد آموزش و پیگیری بیمار: طبقه دوم – داخلی 221