



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: خودمراقبتی در بیماران سکته قلبی

کد سند: NO-BK-۴۶۸



تهیه و تنظیم: دکتر طیبه اقبالی

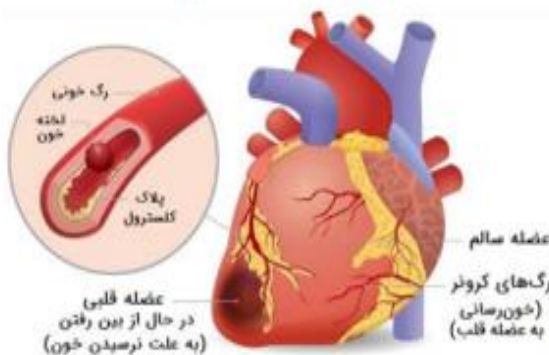
واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی شفا

سکته قلبی چیست؟

سکته قلبی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون یکی از رگ‌های تغذیه‌کننده قلب به طور ناگهانی کاهش یافته یا مسدود شود. در نتیجه بخشی از عضله قلب آسیب می‌بیند. درمان سریع می‌تواند میزان آسیب قلب را کاهش دهد.

پس از سکته قلبی چه انتظاری داشته باشیم؟

- احساس خستگی در چند هفته اول طبیعی است.
- بهبودی کامل ممکن است چند هفته تا چند ماه طول بکشد.
- ممکن است احساس نگرانی، ترس یا کاهش روحیه داشته باشید.
- بیشتر بیماران با رعایت توصیه‌های درمانی می‌توانند به زندگی عادی بازگردند.



داروهای خود را منظم مصرف کنید

داروهای قلبی نقش مهمی در جلوگیری از سکته مجدد دارند.

داروهای شما ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- آسپیرین
- کلوپیدوگrel یا داروهای مشابه
- استاتین‌ها (داروهای کاهنده چربی خون)
- داروهای کنترل فشار خون
- داروهای کنترل ضربان قلب

⚠ هیچ دارویی را بدون مشورت پزشک قطع نکنید

فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم به بهبود عملکرد قلب کمک می‌کند.

توصیه‌ها:

- پیاده‌روی را طبق نظر پزشک آغاز کنید.
- از فعالیت‌های سنگین در هفته‌های اول خودداری کنید.
- فعالیت را به تدریج افزایش دهید.
- در صورت درد قفسه سینه، تنگی نفس شدید یا

سلامت روان پس از سکته قلبی

احساس اضطراب، نگرانی یا افسردگی پس از سکته قلبی شایع است.

اگر این احساسات:

- شدید باشند،
 - بیش از چند هفته ادامه پیدا کنند،
 - یا در زندگی روزمره شما اختلال ایجاد کنند،
- با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید.

چه زمانی باید فوراً به اورژانس مراجعه کنم؟

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر فوراً به اورژانس مراجعه کنید:

🚑 درد یا فشار قفسه سینه که بیش از چند دقیقه طول بکشد.

🚑 انتشار درد به بازو، شانه، گردن یا فک

🚑 تنگی نفس شدید

🚑 تعریق سرد ناگهانی

🚑 غش یا کاهش سطح هوشیاری

🚑 تپش قلب شدید همراه با سرگیجه

ترک سیگار

اگر سیگار یا قلیان مصرف می کنید، ترک کامل آن یکی از مهم ترین اقدامات برای محافظت از قلب شماست. ادامه مصرف دخانیات خطر سکته قلبی مجدد را افزایش می دهد.



توانبخشی قلبی

در برنامه توانبخشی قلبی شرکت کنید چون به شما کمک می کند:

- با اطمینان بیشتری ورزش کنید
- توان جسمی خود را افزایش دهید
- خطر بستری مجدد را کاهش دهید
- سبک زندگی سالم تری داشته باشید

چه بخوریم و چه نخوریم؟

مواد غذایی که بهتر است مصرف شوند	مواد غذایی که بهتر است محدود یا اجتناب شوند
✅ سبزیجات تازه	❌ نمک و غذاهای پرنمک
✅ میوه های تازه	❌ غذاهای سرخ کرده
✅ حبوبات (عدس، لوبیا، نخود)	❌ فست فودها
✅ ماهی (حداقل ۲ بار در هفته)	❌ نوشابه و نوشیدنی های شیرین
✅ غلات سبوس دار (نان سبوس دار، جو، برنج قهوه ای)	❌ سوسیس و کالباس و سایر فرآورده های گوشتی
✅ لبنیات کم چرب	❌ چیپس، پفک و تنقلات شور
✅ مغزها و آجیل خام بدون نمک	❌ شیرینی ها و کیک های صنعتی
✅ روغن های گیاهی مانند روغن زیتون و کانولا	❌ روغن های جامد و چربی های حیوانی

