



۱۲. شروع فعالیت جنسی ۴ الی ۸ هفته بعد از ترخیص می باشد

۱۳. فشار خون قند خون خود را مرتب کنترل کنید

۱۴. استراحت و خواب کافی داشته باشید.

۱۵. داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید و از

مصرف و قطع خودسرانه دارو پرهیز کنید.

منابع: پرستاری داخلی-جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸

۱. استعمال سیگار و از محیط های آلوده به دود سیگار پرهیز نمایید

۲. از قرار گرفتن در محیط های خیلی گرم و خیلی سرد و یا آلوده ، حضور در ارتفاعات و رطوبت زیاد خودداری نمایید.

۴. در صورتی که قبلا ، تیروئید هستید جهت درمان تحت نظر پزشک متخصص خود قرار گیرید.

۵. از توالف فرنگی استفاده نمایید.

۶. از زور زدن هنگام اجابت مزاج پرهیزید.

۷. ۴ تا ۵ روز بعد از سکته قلبی می توانید حمام کنید از حمام با آب داغ و یا آب سرد جدا خودداری کنید

۸. تا ۴ هفته بعد از سکته قلبی از رانندگی خودداری کنید.

۹. از مسافرت با هواپیما به مدت ۶ ماه خودداری نمایید و بهترین وسیله برای مسافرت قطار می باشد.

۱۰. جهت کاهش تحریک معده قرص آسپرین را همراه با غذا یا شیر مصرف کنید.

۱۱. از مصرف غذاهای قند چای غلیظ و قهوه و نوشیدنی های کافئینی خودداری کنید.

نرسیدن خون و اکسیژن کافی به یک نقطه از قلب که بر اثر آن نقطه ای از قلب دچار صدمه دائمی یاد میشود.

علائم و نیازها

۱. درد قفسه سینه و ناراحتی مثل درد فشار دنده، فشار **یانسور** شی که بیش از ۲۰ دقیقه طول بکشد
۲. درد شدید در گردن، فک، گلو، شانه (بین دو کتف) و یا پشت که ممکن است به بازوها **نشت** شود.
۳. درد ممکن است با قطع **تفضل** ، تعریق سرد، گیجی ، تصرع ، اسهال ، استفراغ، اضطراب و رنگ پریدگی همراه باشد
۴. سوئ هاضمه ، سوزش معده

در افراد مسنو دیابتیک در حدود ۲۰ درصد از سکتته های قلبی بدون درد میباشند و گاهی سکتته های قلبی در این افراد به صورت تنگی نفس ناگهانی بروز میکند.

روش های تشخیص

پزشک معالج با گرفتن شرح حال معاینه فیزیکی ، نوار قلب ، تست های آزمایشگاهی، عکس برداری قفسه سینه ، اکوکاردیوگرافی ، آردیوگرانی ، عروق قلب و یا اسکن قلب نیز استفاده میکند تا تشخیص قطعی را معین کند.

عوامل خطر ساز سکتته قلبی

سابقه خانوادگی و ارثی ، سن ، جنسیت (مردان در سنین بین ۳۵ تا ۵۵ سال و زنان بالای ۵ سال باید از یائسگی) مردان بیشتر از زمان دچار بیماری های قلبی می شوند، کم کم (افراد غیر فعال در برابر افراد فعال بیشتر در معرض حمله قلبی می باشند)

دیابت / سیگار کشیدن / چاقی و افزایش چربی اطراف شکم / استرس و اضطراب / بالا رفتن کلسترول خون / مصرف برخی از داروها و مواد کافئین دار / عفونت لته / مصرف خیلی زیاد قرص های ضد بارداری / پر کاری تیروئید /

درمان

در طی مدت بستری داروهای لازم برای بهبود و فیلیت شما تجویز شده و تظاهر می شود بعد از ترخیص نیز داروهای قلب ضد فشار خون ضد چربی خون و ... بر حسب و نسبت بیماری شما تجویز می شود. لازم به ذکر است که با توجه به شرایط بیمار ممکن است آنژیو پلاسمی و جراحی قلب باز توصیه شود.

رژیم غذایی

۱_ مصرف نمک را محدود کنید.

۲_ از گوشت سفید (ماهی، میگو، مرغ بدون پوست) استفاده کنید / مصرف گوشت قرمز را محدود کنید ولی آن را از رژیم غذایی حذف نکنید.

۳_ غذا را به صورت آب پز و یا بخار پز مصرف کنید و در صورت سرخ کردن غذا از روغن های سرخ کردنی استفاده کنید.

۴_ از خوردن روغن های جامد جدا خودداری کنید.

۵_ توت فرنگی ، تمشک، انار، هندوانه، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای قرمز ، انگور قرمز، چغندر، آلبالو، گیلاس و میوه های هستند که برای سلامت موثر می باشد.

۶_ سبزی ، میوه ، انواع مغزهای (بادام، پسته، فندق، گردو و ...) لبنیات کم چرب، غلات سبوس دار، ...

۷_ از خوردن شیرینی و نوشیدنی های حاوی تند و نوشابه ها و دوغ های گازدار پرهیز نمائید.

۸_ حبوبات شامل عدل ، لوبیا، نخود، ماش، لپه را در برنامه غذایی خود بگنجانید و حتما قبل از استفاده آنها را خیس کنید و نفخ آنها را بگیرید.

۹_ از غذاهای حاوی پتاسیم مانند موز، کشمش ، آلو، زردآلو، خرما، اسفناج ، گوجه فرنگی استفاده کنید.

۱۰_ جهت کاهش و یا تنظیم قند خون هویج و کرفس مصرف کنید.

نکات آموزشی

۱. از فعالیت های منظم ورزشی مانند پیاده روی ، نرمش، شنا، دوچرخه سواری توصیه میشود.