

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی استان کرمان



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: **مراقبت های پس از سکته**

**قلبی**

کد سند: **NO-BK-۶۵**



**تهیه کننده:**

فاطمه صدقی

**تنظیم کننده:** فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

صفحه: ۱ از ۶

تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰

ویرایش: دوم

**تجویز می شود:** آسپرین: از لخته شدن خون جلوگیری می کند. معادل آن داروی کلوپیدوگرل یا پلاویکس است. این دارو می تواند همراه با آسپرین تجویز شود و یا در افرادی که به هر دلیلی نمی توانند آسپرین را تحمل کنند (وزوز گوش، ناراحتی معده)، به تنهایی تجویز می گردد. بتا بلوکرها که احتمال اختلال در ضربان قلب را کم می کند از جمله متورال.

مهار کننده آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین: از خطر نارسایی قلب به دنبال سکته قلبی می کاهد و همچنین فشار خون را نیز تنظیم می کند: از جمله کاپتوپریل، انالاپریل، لوزارتان

استاتین ها که در واقع داروهای پایین آورنده چربی خون می باشند مانند آتورواستاتین

البته داروهای دیگر نیز بر حسب شرایط بیمار و با نظر پزشک ممکن است تجویز گردند.



**منابع:** پرستاری داخلی-جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸

صفحه: ۶ از ۶

تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰

ویرایش: دوم

افراد دچار نارسایی قلبی لازم است که فعالیت های فیزیکی خود را محدود کنند. همچنین برخی افراد با انجام فعالیت جسمانی دچار درد قفسه سینه می شوند. این افراد بایستی تحت نظر پزشک بوده و فعالیت خود را تا اندازه ای که منجر به درد قفسه سینه نشود، محدود کنند

**کنترل وزن:** چنانچه چاق هستید و یا اضافه وزن دارید، کاهش وزن احتمال حمله قلبی مجدد را کاهش می دهد.

**کنترل فشار خون:** بسیار مهم است که فشار خون خود را مرتب کنترل کنید. فشار خون بالا مهم ترین عامل خطر برای بروز سکته قلبی می باشد. فشار خون طبیعی کمتر از ۱۴/۹ می باشد ولی چنانچه دچار سکته قلبی شده اید، میزان فشار را باید کمتر از ۱۳/۸ نگه دارید. ورزش، رژیم غذایی سالم و کم نمک و کاهش وزن می تواند به کنترل فشار خون کمک کند. همچنین داروهای ضد فشار خون برای افرادی که فشار خون آنها در اغلب اوقات بالاتر از حد طبیعی است، تجویز می گردد.

**مرض قند:** در صورتیکه مبتلا به دیابت یا مرض قند هستید، کنترل مناسب قند خون، می تواند احتمال حمله مجدد قلبی را کاهش دهد.

**داروهای که معمولا به دنبال سکته قلبی**

صفحه: ۵ از ۶

تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰

ویرایش: دوم

### رژیم غذایی مناسب:

رژیم غذایی نیز یکی از عوامل مهم بر بهبود عملکرد قلب می باشد. بطور کلی: روز ۵ نوبت از سبزیجات یا میوه جات استفاده کنید. از مصرف غذاهایی که حاوی چربی های اشباع شده هستند، پرهیز کنید مانند: گوشت قرمز، سوسیس، همبرگر، کره، خامه، پنیر پرچرب و همچنین کیک ها و بیسکوئیت هایی که حاوی روغن نارگیل می باشند. به عکس، مصرف غذاهایی که حاوی چربی های اشباع نشده هستند مانند تخمه آفتاب گردان، روغن ماهی، ماهی ساردین و زیتون به بهبود عملکرد قلب کمک خواهند کرد.

**مصرف نمک را کاهش دهید:** بسیاری از غذاها درون خود حاوی نمک هستند و مصرف نمک اضافی با تاثیر بر فشار خون، بار قلب را زیاد کرده و آن را خسته می کند. این امر می تواند منجر به سکتة مجدد و یا نارسایی قلبی گردد.

**الکل:** مصرف الکل روزانه بیش از ۴ جرعه بر روی جداره عروق قلبی تاثیر سوء خواهد داشت (پیروان سایر ادیان غیر از اسلام).

### کنترل میزان کلسترول خون:

کلسترول نوعی از چربی خون است که می تواند در دیواره رگ ها رسوب کرده و منجر به تشکیل لخته و

انسداد رگ شود. کلسترول بیش از ۲۰۰ برای عروق بسیار مضر می باشد. چنانچه علی رغم رعایت رژیم غذایی، کلسترول بیش از ۲۰۰ و یا نزدیک به آن داشتید، حتما با پزشک به منظور مصرف قرص های چربی خون، مشورت کنید

### ورزش و فعالیت جسمانی:

داشتن یک برنامه ورزشی منظم ۶ تا ۸ هفته پس از سکتة قلبی، برای اغلب افراد توصیه می شود. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه به همراه تنفس های عمیق یکی از بهترین فعالیت هایی است که در حدود دو ماه پس از سکتة قلبی پیشنهاد می شود. توصیه می شود که در اولین هفته پس از سکتة، روزانه بیش از ۱۰ متر پیاده روی نشود. در حدود ۶ هفته پس از حمله قلبی، می توان مسافت را به ۲۰ تا ۳۰ متر افزایش داد. البته در خصوص میزان فعالیت جسمانی، بایستی حتما با پزشک خود مشورت کنید. چراکه قلب برخی افراد پس از سکتة قلبی دچار نارسایی می شود.



سکتة قلبی بدین معناست که خونرسانی به قسمتی از ماهیچه قلب، بطور ناگهانی قطع شود. معمولا این اتفاق به دنبال بسته شدن رگ تغذیه کننده قلب توسط یک لخته خون رخ می دهد. وجود چربی هایی که در جدار رگ رسوب کرده اند، احتمال تشکیل لخته خون را بالا می برند. در صورتیکه درمانی صورت نگیرد این قسمت از ماهیچه قلب آسیب می بیند.

### برای کمک به عملکرد قلب پس از سکتة چه می توان کرد؟

توصیه های زیر برای کمک به قلبتان و ادامه یک زندگی سالم می تواند مفید باشد.

ترک سیگار: اگر سیگاری هستید، ترک سیگار یکی از موثرترین عوامل بر بهبود عملکرد قلب خواهد بود چراکه مواد شیمیایی موجود در سیگار روی سرخرگ ها اثر سوء دارند. چنانچه سیگار را ترک کنید، احتمال وقوع سکتة قلبی مجدد بارها کمتر از زمانی خواهد بود که مصرف سیگار را ادامه دهید. اگر ترک سیگار برایتان مشکل است با پزشک خود تماس بگیرید. راه هایی برای کاهش میل به سیگار وجود دارد مانند پیچ ها و یا آدامس های نیکوتین و یا برخی داروهایی که میل به سیگار را کم می کنند.