دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی قزوین

اداره امور پرستاری



سکته قلبی

(انفارکتوس میوکارد)

خرداد ۱۴۰۱

سکته قلبی (Myocardial infarction) 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.

بیماری های قلبی عبارتند از:

- بیماری عروق خونی، مانند بیماری عروق کرونر
- مشکلات ریتم قلب (آریتمی)
- نقایص قلبی که با آنها متولد شده اید (نقص مادرزادی قلب)
- بیماری دریچه قلب
- بیماری عضله قلب
- عفونت قلبی
- بسیاری از انواع بیماری قلبی را می توان با انتخاب سبک زندگی سالم پیشگیری یا درمان کرد.

علائم:

علائم قلبی به نوع بیماری قلبی شما بستگی دارد.

تجمع پلاک های چربی در شریان ها یا تصلب شرایین می تواند به عروق خونی و قلب شما آسیب برساند. تجمع پلاک باعث تنگ یا مسدود شدن رگ های خونی شده که می تواند منجر به حمله قلبی، درد قفسه سینه (آنژین صدری) یا سکته شود.

علائم بیماری عروق کرونر ممکن است برای مردان و زنان متفاوت باشد. به عنوان مثال، مردان بیشتر در معرض درد قفسه سینه هستند. زنان به احتمال زیاد علائم و نشانه های دیگری همراه با ناراحتی قفسه سینه مانند تنگی نفس، حالت تهوع و خستگی مفرط دارند.

علائم و نشانه ها می تواند شامل موارد زیر باشد:

درد قفسه سینه، سفتی قفسه سینه، فشار قفسه سینه و ناراحتی قفسه سینه (آنژین) ،تنگی نفس، درد، بی حسی، ضعف یا سردی در پاها یا بازوها، درد در گردن، فک، گلو، بالای شکم یا پشت .

ممکن است تا زمانی که دچار حمله قلبی، آنژین صدری، سکته مغزی یا نارسایی قلبی نشده اید، بیماری عروق کرونر تشخیص داده نشود. مهم است که مراقب علائم قلبی عروقی باشید و نگرانی های خود را با پزشک خود در میان بگذارید. گاهی اوقات بیماری قلبی عروقی را می توان با ارزیابی های منظم در مراحل اولیه تشخیص داد.

علائم بیماری قلبی ناشی از ضربان غیر طبیعی قلب (آریتمی قلب): ضربان قلب شما ممکن است خیلی سریع، خیلی آهسته یا نامنظم باشد. علائم و نشانه های آریتمی قلبی (ضربان قلب نامنظم) می تواند شامل موارد زیر باشد:

- تپش قلب
- ضربان قلب سریع (تاکی کاردی)
- ضربان قلب آهسته (برادی کاردی)
- درد یا ناراحتی قفسه سینه
- تنگی نفس
- سبکی سر
- سرگیجه
- غش (سنکوپ) یا نزدیک به غش



تهوع و استفراغ | درد قفسه سینه | تنفس کوتاه



سرگیجه | تعریق | اضطراب

علائم بیماری قلبی ناشی از نقص قلبی:

نقایص جدی قلبی که با آنها متولد می شوید (نقص مادرزادی قلب) معمولاً بلافاصله پس از تولد مشاهده می شوند. علائم و نشانه های نقص قلبی در کودکان می تواند شامل موارد زیر باشد:

- رنگ پوست خاکستری یا آبی کم رنگ (سیانوز)
- تورم در پاها، شکم یا نواحی اطراف چشم
- در یک نوزاد، تنگی نفس در طول تغذیه، منجر به افزایش وزن ضعیف می شود

نقایص مادرزادی قلبی اغلب تا اواخر دوران کودکی یا در بزرگسالی تشخیص داده نمی شود. علائم و نشانه های نقایص مادرزادی قلب که معمولاً فوراً تهدید کننده زندگی نیستند عبارتند از: تنگی نفس در حین ورزش یا فعالیت ،در حین ورزش یا فعالیت به راحتی خسته می شود، تورم در دست، مچ پا یا پاها.

علائم بیماری قلبی ناشی از عضله قلب بیمار (کاردیومیوپاتی) :

در مراحل اولیه ، ممکن است هیچ علامتی نداشته باشید، با بدتر شدن وضعیت علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- تنگی نفس با فعالیت یا در حالت استراحت
- تورم پاها
- خستگی
- ضربان قلب نامنظم که احساس تند، تپش دارد
- سرگیجه، سبکی سر و غش

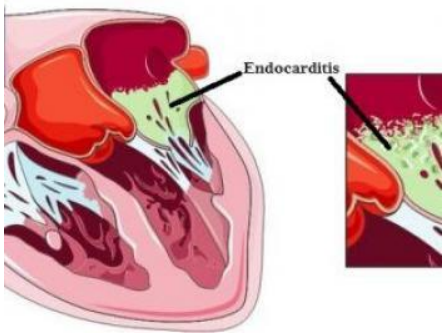


تورم پاها و مچ پا

علائم بیماری قلبی ناشی از عفونت قلبی :

اندوکاردیت عفونتی است که پوشش داخلی حفره های قلب و دریچه های قلب (اندوکارد) را تحت تأثیر قرار می دهد. علائم و نشانه های عفونت قلبی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- تب
- تنگی نفس
- ضعف یا خستگی
- تورم در پاها یا شکم
- تغییرات در ریتم قلب شما
- سرفه خشک یا مداوم
- بثورات پوستی یا لکه های غیر معمول

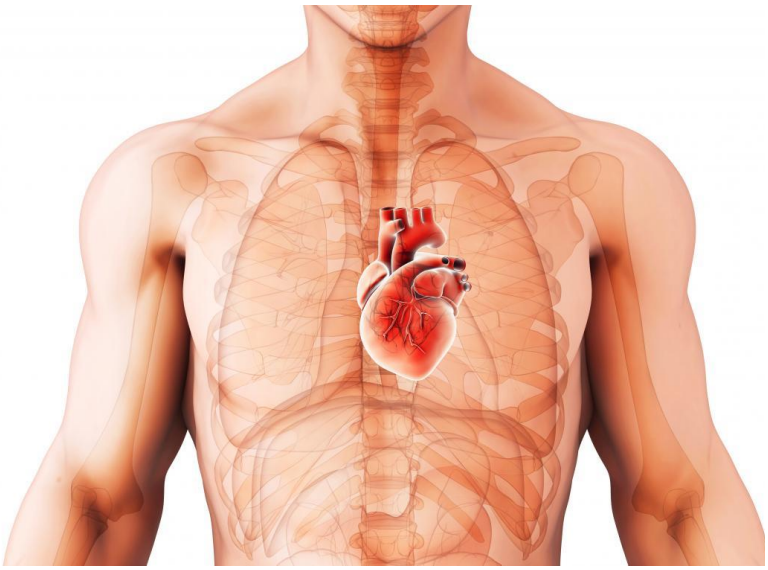


علائم بیماری قلبی ناشی از مشکلات دریچه قلب (بیماری دریچه ای قلب):

قلب چهار دریچه دارد : دریچه‌های آئورت، میترال، ریوی و سه لتی ، که باز و بسته می‌شوند تا جریان خون مستقیم در قلب شما جریان یابد. بسیاری از موارد می توانند به دریچه های قلب شما آسیب برسانند و منجر به باریک شدن (تنگی)، نشت (نفوذ یا نارسایی) یا بسته شدن نامناسب درچه ها (پرولپس) شوند.

بسته به اینکه کدام دریچه به درستی کار نمی کند، علائم و نشانه های بیماری دریچه ای قلب به طور کلی عبارتند از:

- خستگی
- تنگی نفس
- ضربان قلب نامنظم
- تورم پاها
- درد قفسه سینه
- غش (سنکوپ)



درمان بیماری قلبی با تشخیص زود هنگام آسان تر است، بنابراین در مورد نگرانی های خود در مورد سلامت قلب خود با پزشک صحبت کنید. اگر در مورد ابتلا به بیماری قلبی نگران هستید، با پزشک در مورد اقداماتی که می توانید برای کاهش خطر بیماری قلبی خود انجام دهید صحبت کنید. این امر به ویژه در صورتیکه سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارید بسیار مهم است. بنابراین اگر بر اساس علائم و نشانه‌های جدیدی که دارید فکر می‌کنید ممکن است بیماری قلبی داشته باشید، با پزشک خود وقت ملاقات بگیرید.

***توجه: بیماری قلبی عروقی درمان نشده می تواند منجر به عوارض جدی شود.**

اگر بیماری قلبی عروقی دارید، ممکن است خطر ابتلا به موارد زیر را افزایش دهید:

- حمله قلبی
- سکته
- ایسکمی حاد اندام (انسداد ناگهانی عروق پا)
- مرگ ناگهانی قلب

علل بیماری عروق کرونر:

تجمع پلاک های چربی در شریان ها (آترواسکلروز) شایع ترین علت بیماری عروق کرونر است، عادات سبک زندگی ناسالم مانند رژیم غذایی نامناسب، ورزش نکردن، اضافه وزن و سیگار کشیدن می تواند منجر به تصلب شرایین شود.

علل آریتمی قلب

علل شایع آریتمی یا شرایطی که می تواند منجر به آریتمی شود عبارتند از:

- بیماری عروق کرونر
- دیابت
- سوء مصرف مواد مخدر
- استفاده بیش از حد از الکل یا کافئین
- نقایص قلبی که با آنها متولد شده اید (نقص مادرزادی قلب)
- فشار خون بالا
- سیگار کشیدن
- برخی از داروهای بدون نسخه، داروهای تجویزی، مکمل های غذایی و داروهای گیاهی
- بیماری دریچه ای قلب

در یک فرد سالم با قلب طبیعی و سالم، بعید است که آریتمی کشنده بدون محرک بیرونی مانند شوک الکتریکی یا استفاده از داروهای غیرقانونی ایجاد شود. با این حال، در قلبی که بیمار است یا تغییر شکل داده است، سیگنال های الکتریکی قلب ممکن است به درستی شروع نشود یا از طریق قلب حرکت نکند و احتمال ایجاد آریتمی را افزایش دهد.

بیماری های قلبی عروقی چه شرایطی دارند؟ انواع مختلفی از بیماری های قلبی عروقی وجود دارد از جمله:

آریتمی: مشکل در سیستم هدایت الکتریکی قلب شما که می تواند منجر به ریتم غیر طبیعی قلب یا ضربان قلب شود.

بیماری دریچه: مشکل در دریچه های قلب شما (ساختارهایی که اجازه می دهد خون از یک اتاقک به اتاقک یا رگ خونی دیگر جریان یابد)، مانند سفت شدن یا نشت دریچه.

بیماری عروق کرونر: مشکلاتی در رگ های خونی قلب شما، مانند انسداد.

نارسایی قلبی: مشکل در عملکردهای قلب، که منجر به تجمع مایعات و تنگی نفس می شود.

بیماری شریان محیطی: مشکل در رگ های خونی بازوها، پاها یا اندام های شکمی، مانند باریک شدن یا انسداد.

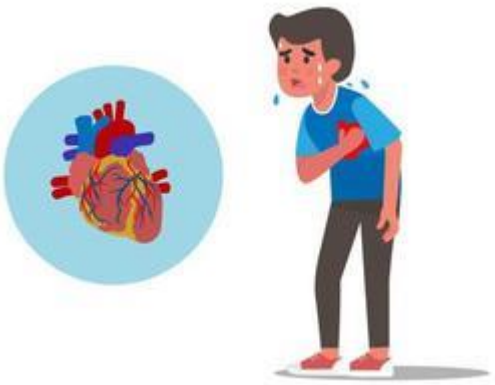
بیماری آئورت: مشکل در رگ خونی بزرگی که خون را از قلب به مغز و بقیه بدن هدایت می کند، مانند اتساع یا آنوریسم.

بیماری قلبی مادرزادی: مشکل قلبی که شما با آن متولد شده اید، که می تواند قسمت های مختلف قلب را تحت تاثیر قرار دهد.

بیماری پریکارد(پوشش داخلی قلب): از جمله پریکاردیت(عفونت پوشش داخلی قلب).

بیماری عروق مغزی: مشکل در رگ‌های خونی که خون را به مغز شما می‌رسانند، مانند باریک شدن یا انسداد.

ترومبوز ورید عمقی: انسداد در وریدها، رگ هایی که خون را از مغز/بدن شما به قلب شما باز می گرداند.



عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی چیست؟

- فشار خون بالا (فشار خون بالا)
- کلسترول بالا (هیپرلیپیدمی)
- مصرف تنباکو
- دیابت
- سابقه خانوادگی بیماری قلبی
- سبک زندگی کم تحرک یا چاقی
- رژیم غذایی سرشار از سدیم، قند و چربی
- مصرف بیش از حد الکل
- دیابت بارداری
- شرایط التهابی مزمن یا بیماری خود ایمنی
- بیماری مزمن کلیوی

بیماری های قلبی عروقی چگونه درمان می شود؟

برنامه های درمانی می تواند متفاوت باشد و به علائم و نوع بیماری قلبی عروقی شما بستگی دارد. درمان بیماری قلبی عروقی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

تغییرات سبک زندگی: به عنوان مثال می توان به ایجاد تغییر در رژیم غذایی، افزایش فعالیت هوازی و ترک سیگار اشاره کرد.

داروها: ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما ممکن است داروهایی را برای کنترل بیماری های قلبی عروقی تجویز کند، نوع دارو بستگی به نوع بیماری قلبی عروقی شما دارد.

روش ها یا جراحی ها: اگر داروها برای مدیریت بیماری قلبی عروقی شما کافی نباشد، ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما ممکن است از روش ها یا جراحی های خاصی برای درمان بیماری قلبی عروقی شما استفاده کند. به عنوان مثال می توان به استنت گذاری(فنرگذاری) در عروق قلب یا پا، جراحی قلب کم تهاجم، جراحی قلب باز و... اشاره کرد.

توانبخشی قلبی: ممکن است به یک برنامه ورزشی تحت نظارت نیاز داشته باشید تا به تقویت قلب شما کمک کند.

نظارت فعال: ممکن است به مرور زمان نیاز به نظارت دقیق داشته باشید، بدون اینکه داروها یا روش‌ها/جراحی‌ها انجام شوند.

چگونه می توانم از بیماری قلبی پیشگیری کنم؟

شما نمی توانید از برخی از انواع بیماری های قلبی عروقی مانند بیماری های مادرزادی قلبی پیشگیری کنید. اما تغییر سبک زندگی می تواند خطر ابتلا به بسیاری از انواع بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد.

شما می توانید خطرات قلبی عروقی خود را با موارد زیر کاهش دهید:

- پرهیز از تمام محصولات تنباکو
- مدیریت سایر شرایط سلامتی، مانند دیابت، کلسترول بالا یا فشار خون بالا
- دستیابی و حفظ وزن سالم
- خوردن یک رژیم غذایی با چربی اشباع شده و سدیم کم
- در بیشتر روزها حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز ورزش کنید
- کاهش و مدیریت استرس

تغذیه

رژیم غذایی از اولین مواردی است که در یک بیمار مبتلا به بیماری های قلب و عروق و یا در معرض آن باید مورد بررسی دقیق قرار بگیرد .همچنین مهم است که وی تحت نظر یک متخصص تغذیه به پیگیری وضعیت رژیم غذایی و وزن خود بپردازد.

اصلاح برنامه غذایی، ورزش، کاهش وزن و کنترل دقیق آن، راهبردهای مهم برای درمان سه عامل خطر بزرگ قلبی و عروقی یعنی هایپرلیپیدمی(چربی خون بالا) ، هایپرتنشن(پرفشاری خون) و دیابت ملیتوس است . به طور کلی یک رژیم غذایی با محدودیت سدیم، چربی، کلسترول و یا کالری تجویز می گردد.

*توجه: در ابتدا بایستی مصرف غذاهای کنسرو شده،غذاهای طبخ شده در رستوران ها،فست فودها را به کمترین حد ممکن برسد.

توصیه های زیر بایستی در رژیم غذایی بیماران قلبی مد نظر باشند:

مصرف زیاد سبزیجات۵ (بار در روز)و میوه های تازه (دو بار در روز)

۱. انواع نان، غلات، ماکارونی، برنج و رشته فرنگی را جهت مصرف انتخاب کنید.
۲. گوشت بدون چربی را انتخاب کنید (گوشت پاک شده از چربی و مرغ بدون پوست) محدود کردن گوشت فرآوری شده، از جمله سوسیس و گوشت گاو
۳. دو تا سه بار در هفته به میزان ۱۵۱ گرم از ماهی و غذاهای دریایی استفاده کنید
۴. حبوبات را حداقل دو وعده غذا در هفته بگذارید(مثلا عدس، نخود فرنگی، لوبیاو ...)
۵. هر هفته تخم مرغ مصرف کنید(ترجیحا بدون زرده)

۶. محدود کردن غذاهای سریع اماده شده(مانند شیرینی، کیک، پیتزا، چیپس، ماهی سرخ شده، همبرگر)
۷. محدود کردن میان وعده شور، چرب و شیرین(مانند چیپس، کیک، بیسکویت، لوبیا و شکلات)
۸. شیر کم چربی ، ماست، پنیر یا جایگزین های کلسیم را انتخاب کنید.
۹. چربی ها و روغن های سالم تر را برای پخت و پز ، چاشنی و سس انتخاب کنید، برخی از انتخاب های مناسب روغن شامل روغن زیتون، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و روغن بادام زمینی است.
۱۰. اب زیاد مصرف کنید و از مصرف نوشیدنی های قندی و شیرین پرهیز کنید . نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و چای را در سطح متوسط مصرف کنید.

توصیه هایی که به انها پرداخته شد، صرفا جنبه کلی داشته و به طور قطع بیماران باید زیر نظر متخصص به کنترل رژیم غذایی بپردازند.

نشانه های فردی که دچار حمله قلبی شده است چه می باشد؟

- احساس سنگینی و فشار غیرطبیعی بر روی قفسه سینه گویی که وزنه سنگینی بر روی قفسه سینه قرار دارد.
- بسیاری از افرادی که دچار حمله قلبی می شوند از احساس فشار و سنگینی بر روی وسط سینه خود و یا سمت چپ قفسه سینه رنج می برند، این حس ناخوشایند معمولا بیشتر از چند دقیقه طول می کشد و ممکن است رفع شود و یا دوباره برگردد .حتی ممکن است احساسی مانند سوزش سر دل یا سوء هاضمه به فرد دست دهد.
- احساس درد شدید در قسمت پشت ، گردن و فک و صورت
- این علائم می تواند شامل درد شدید و ناراحتی در یک و یا دو بازو ، پشت ، شانه ها ، گردن ،فک و قسمت بالای معده باشد، درد در ناحیه پشت و گردن و فک از علائم شایع حملات قلبی در خانم ها می باشد.
- تنگی نفس شدید: این علامت می تواند به شکل ناگهانی رخ دهد درحالیکه شما در حال استراحت هستید و یا فعالت بدنی کمی دارید فرد ممکن است برای نفس کشیدن تلاش کند و به سختی بیفتد ، تنگی نفس می تواند قبل و یا همزمان با درد قفسه سینه رخ دهد و یا حتی می تواند تنها علامت حمله قلبی باشد.
- یکی از علائم حمله قلبی در خانم ها خستگی ناگهانی و شدید و یا احساس کمبود انرژی در فرد می باشد که افراد به راحتی از آن چشم پوشی می کنند. این علامت می تواند به طور ناگهانی و یا به مدت چند روز وجود داشته باشد.
- بسیاری از خانم ها در اثر سابقه حمله قلبی ،تجربه خستگی و ضعف عضلانی را دارند که مربوط به فعالیت و ورزش کردن نمی باشد.
- برخلاف بسیاری از فیلم ها ، حمله قلبی سبب بیهوشی فرد نمی شود بلکه احساس گیجی و منگی به فرد دست می دهد.
- تهوع و استفراغ شدید (احساس بیمار شدن معده)

- خانم ها دو برابر آقایان تجربه تهوع و استفراغ و یا سوء هاضمه را در طی حمله قلبی خود دارند .این علائم گاهی جدی گرفته نمی شود و با بیماری های دیگر اشتباه گرفته می شود.
- اگر هریک از علائم ذکر شده در بالا را در فردی مشاهده کردید که بیش از ۵ دقیقه طول کشید با اورژانس تماس بگیرید به یاد داشته باشید که تسریع در کمک رسانی می تواند زندگی فرد مبتلا به حمله قلبی را نجات دهد.
- خستگی غیر عادی و شدید
- احساس گیجی و یا سردرد
- عرق سرد: عرق بیش از حد که به عرق سرد مشهور است از علائم حمله قلبی می باشد، البته در خانم های یائسه باید این علامت را بیشتر بررسی کرد ، زیرا آنها در یائسگی دچار گر گرفتگی می شوند.



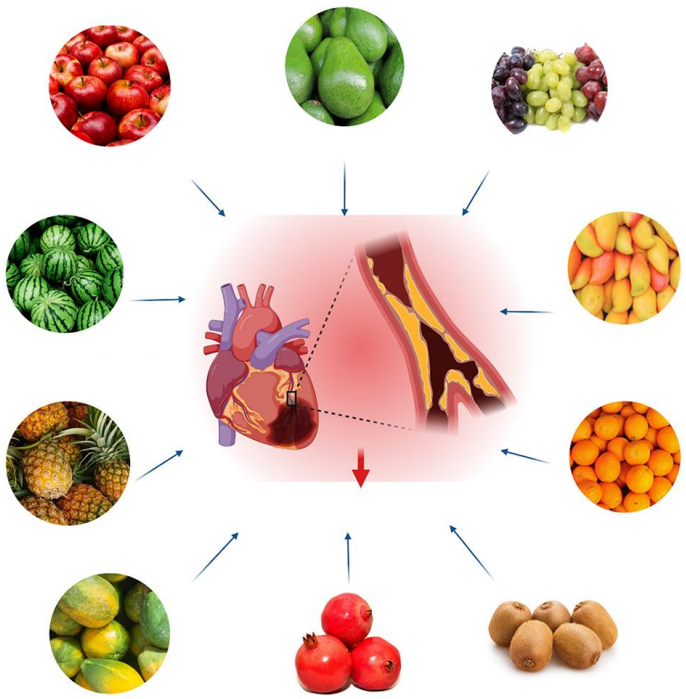
اقدامات اولیه کمک به فردی که دچار حمله قلبی شده است:

۱. از امنیت محیط مطمئن شوید و در صورت امکان فرد را به مکان امن ببرید.
۲. فرد را صدا بزنید و تکان دهید اگر پاسخ نداد: سریعاً درخواست کمک کنید و اورژانس را خبر کنید تا قبل از دست دادن زمان به وضعیت فرد رسیدگی شود.
۳. راه هوایی ، وضعیت تنفس و گردش خون فردرا چک کنید.
۴. ماساژ قلبی را شروع کنید.
۵. درصورت وجود الکتروشوک و مانیتورینگ و داشتن آگاهی کامل شوک دهید در غیر این صورت تا رسیدن تیم اوژانس احیا را ادامه دهید.

خونسردی خود را حفظ کنید، اگر مریض به هوش است با او صحبت کنید و به او بگویید که نیروهای اورژانس درراه هستند و به زودی خواهند آمد.

- اگر کپسول اکسیژن در دسترس است از اکسیزن برای تنفس بهتر بیمار استفاده کنید این کار سبب می شود که بیماری که دچار حمله قلبی شده کمتر انرژی مصرف کند تا نفس بکشد .
- تا زمانی که نیروهای امدادی از راه برسند به ارزیابی وضعیت و علائم حیاتی بیمار ادامه دهید ، اگر تنفس او قطع شد به او کمک کنید و درصورت لزوم احیای قلبی ریوی انجام دهید.
- احیای قلبی ریوی کمک می کند تا جریان خون و اکسیژن حفظ شود و تا درمان قطعی بیمار ، ممکن است ادامه پیدا کند.

تذکر! باید این نکته را به خاطر داشته باشید افرادی که با نحوه انجام احیای قلبی ریوی آشنا هستند ، می توانند بیماران دچار حمله قلبی را نجات دهند و کسی که با این روش آشنا نیست قادر به انجام آن نخواهد بود.



آموزش به بیماران بعد از انفارکتوس میوکارد (سکته قلبی)

تغذیه

به مدت ۲۴ ساعت پس از آنفارکتوس ممنوعیت مصرف غذا دارید و بعد از ۲۴ ساعت رژیم مایعات و سپس بسته به تحمل، رژیم قلبی شروع میشود.

در ابتدا از مصرف غذاهای خیلی گرم و سرد خودداری کنید.

از رژیم غذایی نرم و سبک در وعده های متعدد با حجم کم استفاده نمائید(تمام مایعات، با حذف نمک و کافئین و محدودیت کلسترول)

رژیم غذایی کم نمک، کم چرب و کم کالری و سرشار از پتاسیم مصر ف نمایید. (مقادیر بیشتر نمک در شرایط آب و هوای گرم و یا در طول شیردهی لازم است.)

غذاها را در وعده های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.

مصرف موادی مانند تخم مرغ، روغن های اشباع شده مانند کره و خامه، غذاهای حاوی چربی حیوانی را محدود کنید، گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید

.

رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و کم کالری و سرشار از پتاسیم مصر ف نمایید. (مقادیر بیشتر نمک در شرایط آب و هوای گرم و یا در طول شیردهی لازم است.)

غذاها را در وعده های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.

مصرف موادی مانند مثل تخم مرغ، روغنهای اشباع شده مانند کره و خامه، غذاهای حاوی چربی حیوانی را محدود کنید.گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید.

ازمصرف زیاد کافئین، قهوه، چای و نوشابه های حاوی کولا که باعث افزایش ضربان قلب میشوند اجتناب نمایید.

استفاده زیاد از سبزیها و میوه ها میتوانند احتمال بروز حمله های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش دهند.

مصرف شوید، هویج، سیب در کاهش کلسترول خون موثر هستند. سویا حاوی یکنوع ماده گیاهی است که کلسترول موجود در خون را کاهش میدهد . لوبیا ارزانترین، متداولترین، موثرترین و سالم ترین ابزار برای کاهش کلسترول میباشد.

دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن کالری مخصوصاً چربی و انجام فعالیت و ورزش میباشد. گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است و باعث کاهش بیماریهای قلبی میشود.

فرآورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس غنی از چربیهای اشباع و سدیم هستند بنابراین تا حد امکان باید از مصرف آنها اجتناب شود.

چربیهای غیر اشباع مایع مانند : انواع روغنهای مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و... مصرف این چربیها، کلسترول مفید خون (HDL) را افزایش داده و برای سلامت قلب و عروق مفید اند.

دو نوع مهم این چربی ها، امگا ۳ در غذاهای دریایی، بخصوص ماهیهای چرب مثل ساردین، قزل آلا و نیز در دانه های گیاهی و مغزها (مثل گردو) یافت میشوند و امگا ۶(در انواع روغن مایع مثل ذرت و سویا، آفتابگردان و...)

گوشتهای ارگانی مانند: جگر، قلوه و مغز نیز حاوی کلسترول زیادی هستند و تا حد امکان سعی شود از مصرف آنها اجتناب شود.

ماهی داروی جهانی قلب میباشد، از آترواسکلروزیس جلوگیری میکند و سطح تری گلیسیرید را پایین میآورد و (HDL) کلسترول خوب را بالا میبرد، کسانی که از غذاهای دریایی، زیاد استفاده میکنند کمتر دچار بیماری های قلبی میشوند.

فعالیت

در صورت استراحت مطلق به هیچ وجه از تخت پایین نیایید.

به مدت ۴۸ – ۲۴ ساعت در بستر استراحت کنید و استراحت در حال نیمه نشسته به کاهش درد و تنگی نفس کمک میکند.

در صورت استراحت نسبی و اجازه خروج از تخت، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید ودرد قفسه سینه، تنگی نفس و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

اطمینان داشته باشید که میتوانید فعالیت های جنسی خود را از سربگیرید (که معمولاً بسته به شرایط بیمار ۴-۸ هفته بعد از ترخیص) فعالیت جنسی، یک نوع فعالیت در حد متوسط محسوب می شود.

مقاربت جنسی به اندازه بالا رفتن از دو ردیف پلکان به قلب فشارمی آورد، برای کم کردن فشار روی قلب، وضعیتی را انتخاب کنید که تنفس را محدود نکند و از انجام مقاربت پس از خوردن وعده غذایی سنگین، نوشیدن الکل، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب نمایید، البته قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات آنژین در حین و پس از مقاربت، میتوانید از قرص نیتروگلیسیرین استفاده نمایید.

بلافاصله پس از صرف غذا، از انجام فعالیت های شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری کنید.

توصیه میشود که در حین انجام فعالیت ها نبض خود را کنترل نمائید و اگر بیش از ۱۱۰ ضربه در دقیقه بوده و بی نظمی شدید بود باید فعالیت را متوقف نمایید. البته شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد، ۲-۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید، از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.

مراقبت

برای پیشگیری از عوارض ریوی بی حرکتی ، تنفس عمیق و تغییر وضعیت در بستر انجام دهید.

بسته به میزان و وسعت انفارکتوس و تثبیت وضعیت، میتوانید در چند روز اول ، تمرین حرکات دست و پا را شروع کنید و در حالی که در بستر قرار دارید، برای کاهش خطر لخته شدن خون ، پاها را به آرامی حرکت دهید ، (از انجام فعالیت هایی که به قلب فشار می آورد مثل فشار دادن پا به تخت یا بلند کردن سریع پاها از تخت اجتناب کنید.)

پس از تثبیت وضعیت، میتوانید چندین بار در روز و هر بار به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه بر روی صندلی کنار تخت بنشیند و سپس به تدریج ایستادن و راه رفتن را در حد تحمل و تحت نظر پرستار و پزشک انجام دهید.

اگر در حین فعالیت احساس گیجی و ضعف، درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی داشتید و همچنین ضربان قلب به بیش از ۲۰ ضربه، بیشتر از ضربان پایه رسید، بلافاصله فعالیت را متوقف نمایید.

- هنگام تزریق داروهای ترومبولتیک ها در تخت استراحت کنید و از حرکت کردن اجتناب نمایید و در صورت بروز علایمی مانند خونریزی، تنگی نفس، سردرد و... گزارش دهید.

- از انجام فعالیتهای ایزومتریک که فشار زیادی به قلب وارد میکنند مثل : زورزدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود.

- به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری آنژیوکت و رابط های وریدی خودداری کنید.

- از مانور والسالوا اجتناب کنید (مانند: نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت، زور زدن موقع اجابت مزاج)

- در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست به پرستار اطلاع دهید.

- در صورت داشتن درد: محل درد، انتشار درد، شدت درد، علائم دیگر همراه با درد را به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

- استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید، در صورت لزوم به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه نمایید.

- اهمیت ترک سیگار و اثرات نیکوتین روی سیستم قلب: سیگار باعث سریع کار کردن قلب شده و عروق خونی را تنگ کرده و اکسیژن رسانی به قلب را کاهش میدهد.

- با توجه به اینکه داروهای قلبی تغییراتی را در الکترولیت های خون دارد آزمایشهای دوره ای را انجام دهید.



دارو

داروها: نیتروگلیسیرین جهت تسکین درد قفسه سینه ,ضدانعقادها جهت جلوگیری از ایجاد لخته و یا برای حل کردن لخته و ضد آریتمی جهت کنترل ضربان قلب طبق دستور پزشک در ساعات و فواصل مشخص توسط پرستار تجویز میشود.

هرگز فراموش نکنید قبل از انجام فعالیتی که آنژین را تحریک میکند مثل : فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و ...داروهای تجویز شده مثل نیتروگیلیسیرین را مصرف کنید.

هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیتهای خود را فوراً متوقف کرده، بنشینید یا در بستر استراحت کنید، سررا بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسیرین را مصرف نمایید و تا رفع کامل درد استراحت کنید، هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از۳ بار مصرف قرص، درد آنژینی بر طرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

زمان مراجعه بعدی

در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت۱-۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۲-۳ قرص نیتروگلیسیرین(بلافاصله هر ۵ دقیقه) رفع نشود، خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید و گیجی،کاهش یا افزایش فشار خون، به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید.

به طور منظم و قبل اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه نمائید.

سایر موارد نگران کننده و اورژانسی.

با آرزوی سلامتی و تندرستی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین_معاونت درمان_ اداره امور پرستاری

