سکته قلبی

فرآیندی است که در آن ناحیه‌ای از سلول‌های قلب به صورت دائمی تخریب می‌شوند. این اتفاق معمولا زمانی رخ می‌دهد که در اثر کاهش جریان خون به قسمتی از بافت قلب، آسیب دائمی می‌رسد.

عوامل موثر

- ارث
- چاقی
- مصرف سیگار
- رژیم غذایی پرچرب و پرکربوهیدرات
- کم تحرکی
- یائسگی
- استرس
- دیابت
- فشارخون بالا
- افزایش چربی خون

علائم بالینی

- درد شدید قفسه سینه که با نیتروگلیسیرین تسکین نمی‌یابد.
- تنگی نفس و افزایش سرعت تنفس.
- تهوع و استفراغ.
- پوست سرد و مرطوب ، تعریق و ظاهر رنگ پریده
- اضطراب ، بی قراری و سبکی سر و ترس.

تشخیص

- نوار قلب
- اکو
- آزمایش خون
- آنژیوگرافی

درمان

- دارو درمانی
  - داروهای ضد انعقاد و ضد پلاکت
  - ضد درد
  - نیتروگلیسیرین
  - استاتین ها مانند آترواستاتین
- اکسیژن درمانی
- آنژیوپلاستی (کار گذاشتن فنر)
- توانبخشی قلب
- عمل جراحی قلب باز

مراقبت در منزل

- از هرگونه فعالیت که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا خستگی شود، اجتناب کنید.
- پس از هماهنگی با پزشک، جهت پیاده‌روی روزانه برنامه‌ریزی نمایید و مدت زمان پیاده‌روی هر روز بیشتر شود. در صورتی‌که نبض بیشتر از ۸۰ ضربه در دقیقه بود، فعالیت متوقف شود. روز اول از ۵ دقیقه شروع شده و به تدریج به ۳۰ دقیقه برسد.
- از فعالیت‌هایی که باعث سفت شدن عضله می‌شود اجتناب شود؛ مثل ورزش‌های ایزومتریک (مانند هل دادن، زور زدن، فشار دادن)
- بلافاصله پس از مصرف غذا ورزش نکنید.
- پس از گذراندن دوران نقاهت (یک و نیم تا سه ماه) و بازگشت به محل کار، طول مدت کار را کوتاه کنید.
- در برنامه‌ی ورزشی روزانه منظم شرکت نمایید.

- فعالیت‌های تفریحی که فشار عصبی را کم می‌کند و هیجان‌زا نیست انجام دهید.
- از تماس با گرما و سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد اجتناب نمایید.
- با مشورت پزشک ۳ تا ۴ هفته بعد می‌توانید فعالیت جنسی را از سر بگیرید.
- توصیه می‌شود پس از صرف غذای سنگین، فعالیت جنسی نداشته باشید.
- قبل و بعد از فعالیت جنسی از دوش آب گرم و یا سرد اجتناب شود. توصیه می‌شود قبل از فعالیت جنسی استراحت نمایید.
- به منظور کاهش فشار بر ماهیچه‌ی قلب از رژیم کم کالری محدود کردن برنج، شیرینی، غذاهای پرچرب استفاده شود.
- وعده‌های متعدد و کم حجم مصرف شود.

درصورت مصرف همزمان نیتروکانتین از مصرف همزمان آن با سیلدنافیل (ویاگرا) صد درصد اجتناب شود و در صورت عدم مصرف نیتروکانتین مصرف سیلدنافیل (ویاگرا) بلامانع است.

- در صورت دریافت داروهای ضدانعقاد در منزل به نکات زیر توجه نمایید :
  - از هرگونه صدمه پوستی خودداری شود.
  - از مسواک نرم و ریش‌تراش برقی استفاده شود.
  - از قطع و یا افزایش خودسرانه‌ی دارو اجتناب شود.
- از استرس، اضطراب و عصبانیت دوری کنید.
- سیگار و الکل را ترک نمایید.



- هنگام ترخیص از بیمارستان، برگه نوبت بـرای مراجعـه بعدی به پزشک، به شما داده می‌شود. در زمـان مقـرر برای تعیین وقت به درمانگاه مراجعه کنید.
- در صورت داشتن فشارخون یا چربی خون بالا یا دیابت حتما طبق دستور پزشک آن را کنترل نمایید.
- در صورت چاقی، طی یک رژیم غذایی مناسب از اضـافه
- وزن خود بکاهید.
- رژیم غذایی مناسب برای شما رژیم غذایی کـم چـرب و کم نمک همراه با مصرف میوه و سبزیجات است.
- توصیه میشود حداقل هفته ای دو وعده ماهی مصرف کنید و هفته ای دو تا سه وعده مرغ و بقیه وعده های غذائی را با غذاهای غیرگوشتی استفاده نمایند.
- غذاهای روزانه را بصورت آب‌پز، بخارپز و کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذائی خودداری کنید.
- از مصرف بیش از اندازه نمک و غذاهای شور مانند ماهی شور، ماهی دودی، آجیل شور، پنیر شور، چیپس، غذاهای کنسروی، ترشی‌جات و انواع شور خودداری کنید.
- در روزهایی که هوا آلوده است تا حد امکان ازخانه خارج نشوید.
- بعد از ترخیص می‌توانید به حمام بروید، ولی مـدت آن از ۲۰-۱۵ دقیقه بیشـتر نشـود. همچنـین از آب ولـرم استفاده کنید زیرا آب سرد باعـث افـزایش کـار قلـب و درد قلبی وآب گرم سبب ضعف و سرگیجه می شود.
- از هفته‌ی چهارم الی هشتم با اجازه ی پزشک می‌توانید رانندگی نمایید. اگر رانندگی باعث استرس و یا عصبانیت می شود. از انجام آن اجتناب کنید.

- در صورت بروز علائم فشار در قفسه ی سینه، درد قفسه‌ی سینه با انتشار به گردن، شانه و دست یک عدد قرص نیتروگلیسیرین را زیر زبان گذاشته ۵ دقیقه صبر کنید، اگربهتر نشدید، قرص دوم و اگر بعد از ۵ دقیقه باز هم بهبود نیافتید، قرص سوم را زیر زبان گذاشته و با اورژانس تماس بگیرید.



در صورت بروز علائم زیر فورا اطلاع دهید:

- خونریزی (ادرار خونی، مدفوع خونی، خونریزی بینی، خونریزی زیر پوستی)
- تب
- سردرد
- درد عضلات
- تنگی نفس
- احساس سنگینی در ناحیه ی قفسه سینه
- تورم چشم و صورت

در صورت داشتن سوال در منزل، از ساعت ۱۴-۸

با شماره تلفن همراه پرستار پیگیر

۰۹۹۶۰۶۹۶۸۵۲ تماس بگیرید.

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز درمانی بیمارستان رحیمیان

سکته‌ی قلبی



واحد آموزش سلامت

تحت نظارت سرکار خانم دکتر

عبدالکریمی

خرداد ماه سال ۱۴۰۵