

کد مستند:  
GCC-PA-127-05



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

## سکته قلبی



تهیه کننده: شهدخت شکیبا / سرپرستار بخش CCU

تایید کننده علمی: دکتر حسن کشمیری/متخصص قلب و

عروق

منبع: داخلی جراحی برونر-سودارث

تاریخ تدوین: مهرماه ۱۳۹۸ تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



غذاهای روزانه را بصورت آب پز ، بخارپز و کبابی تهیه  
نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید.

در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت رژیم غذایی و  
ورزش وزن خود را به وزن مطلوب برسانید که حتماً با  
متخصص تغذیه مشورت نمایید. کنترل فشار خون در  
ساعات معین از روز، صبح ناشتا مناسب تر است. قرص  
زیرزبانی را همیشه همراه خود داشته باشید و در مواقع  
درد قفسه سینه یا قبل از انجام فعالیت هایی که باعث  
ایجاد درد می شود از آن استفاده کنید.

در صورت فشار یا درد قفسه سینه که در مدت ۱۵  
دقیقه بعد از مصرف نیتروگلیسرین برطرف نمی شود به  
نزدیکترین مرکز فوریت ها اطلاع داده شود.

مدت و فاصله راه رفتن را بتدریج افزایش دهد. نبض خود  
را از نظر رسیدن به سطح حداکثر در هنگام فعالیت  
کنترل کند.

هنگام بالا رفتن از پلکان، از بالا رفتن بیش از دو پاگرد  
پله بصورت پیوسته خودداری کند. بهتر است مدتی  
استراحت کند سپس ادامه دهد.

از مواجه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه  
پرهیز شود و از قدم زدن در جهت خلاف باد خودداری  
شود.

از استرس روحی و فشار عصبی اجتناب شود و به تفریح  
مناسب بپردازد که باعث کاهش فشار عصبی می شود. در  
زمینه اثرات استرس و فشار عصبی روی قلب با بیمار  
صحبت شود.

رژیم غذایی تجویز شده که معمولاً بصورت کم نمک، کم  
چربی و کم کالری می باشد رعایت کنید. روزی ۳-۴  
وعده غذا بخورد. مصرف نوشیدنی های دارای کافئین باید  
محدود شود. توصیه می شود حداقل هفته ای دو وعده  
ماهی مصرف کنید و هفته ای دو تا سه وعده مرغ و بقیه  
وعده های غذایی را با غذاهای غیرگوشتی استفاده نمایند.

## سکته قلبی چیست؟

سکته قلبی یا حمله قلبی، عبارت از انهدام و مرگ سلولی دائم و غیرقابل برگشت در بخشی از عضله قلب (میوکارد) است که به علت از بین رفتن جریان خون در آن قسمت از قلب روی می دهد. سکته قلبی وضعیتی است که در آن قسمت هایی از عضله قلب از بین میروند. این حالت در نتیجه تنگی یا انسداد رگ های قلب بوجود می آید. توقف گردش خون ممکن است ناگهانی و بدون هیچ علائم قلبی نمایان گردد یا پس از چند حمله آنژیینی (درد قفسه سینه) نمود یابد.

## سکته قلبی با چه علائمی همراه است؟

\*درد ناگهانی و معمولاً در قسمت پایین استخوان جناغ و بالای شکم.

\*درد سکته قلبی سنگین و فشار دهنده است و امکان دارد به شانه ها، بازوی چپ و در مواردی به فک و گردن انتشار پیدا کند.

\*درد سکته قلبی خودبخود شروع و چندساعت تا چند روز ادامه و با استراحت یانیتروگلیسرین برطرف نمیشود.

\*نبض سریع، نامنظم، ضعیف و یا حتی غیرقابل لمس

\*تنگی نفس

\*رنگ پریدگی

\*عرق سرد

\*سرگیجه یا احساس سبکی سر

\*تهوع و استفراغ

## عوامل مستعد کننده:

-سبک زندگی و عادات خاص جامعه و فرد: الگوها و

عادات غذایی می تواند عامل بروز بیماری های قلبی

باشد.

-جنس: بیماری های قلبی در مردان شایع تر است.

-استعمال دخانیات(سیگار، مواد مخدر، پیپ، قلیان و...)

-فشارخون بالا

-چربی خون بالا (کلسترول و تری گلیسرید بالا)

-کمی تحرک و فعالیت بدنی

-چاقی

-عوامل زمینه ای مثل داشتن سابقه فامیلی و برخی از

بیماری ها مانند دیابت، نقرس، تیروئید و سبک زندگی

که در بروز بیماریهای قلبی و عروقی موثر هستند.

-استرس های روانی

## آموزش های لازم به بیماران:

درباره اثر فعالیت روی قلب به بیمارآموزش داده میشود.

از فعالیت هایی که سبب درد قفسه سینه، تنگی نفس و

خستگی می شود خودداری شود. مدت فعالیت مهم

نیست بلکه شدت فعالیت مهم است و اینکه بین کار و

فعالیت به استراحت بپردازد.

فعالیت خود را به تدریج افزایش دهد. هرروز راه برود،