

سکته قلبی: قطع ناگهانی خونرسانی به قسمتی از ماهیچه قلب که معمولاً به دنبال بسته شدن رگ تغذیه کننده قلب توسط یک لخته خون رخ می‌دهد. وجود چربی‌هایی که در جدار رگ رسوب کرده‌اند، احتمال تشکیل لخته خون را بالا می‌برند. در صورتی که درمانی صورت نگیرد این قسمت از ماهیچه قلب آسیب می‌بیند

توصیه‌هایی جهت بهبود عملکرد قلب بعد از سکته قلبی

ترک سیگار: چنانچه سیگار را ترک کنید، احتمال وقوع سکته قلبی مجدد بارها کمتر خواهد بود

رژیم غذایی مناسب: در روز ۵ نوبت از سبزیجات یا میوه جات تازه استفاده کنید. عدم مصرف غذاهایی که حاوی چربی‌های اشباع شده هستند، مانند: گوشت قرمز، سوسیس، همبرگر، کره، خامه، پنیر پرچرب و همچنین کیک‌ها و بیسکوئیت‌هایی که حاوی روغن نارگیل می‌باشند. مصرف غذاهایی که حاوی چربی‌های 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 می‌کند. می‌تواند منجر به سکته مجدد و یا نارسایی قلبی گردد.

کنترل میزان کلسترول خون: با توجه به رسوب کلسترول در دیواره رگ‌ها که می‌تواند منجر به تشکیل لخته و انسداد رگ شود حتماً قرص‌های چربی خون را طبق نظر پزشک مصرف کنید.

ورزش و فعالیت جسمانی: داشتن یک برنامه ورزشی منظم ۶ تا ۸ هفته پس از سکته قلبی، برای اغلب افراد توصیه می‌شود. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه به همراه تنفس‌های عمیق یکی از بهترین فعالیت‌هایی است که در حدود دو ماه پس از سکته قلبی پیشنهاد می‌شود. توصیه می‌شود که در اولین هفته پس از سکته، روزانه بیش از ۱۰ متر پیاده روی نشود. در حدود ۶ هفته پس از حمله قلبی، می‌توان مسافت را به ۲۰ تا ۳۰ متر افزایش داد.



در خصوص میزان فعالیت جسمانی، بایستی حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

قلب برخی افراد پس از سکته قلبی دچار نارسایی می‌شود. افراد دچار نارسایی قلبی لازم است که فعالیت‌های فیزیکی خود را محدود کنند. همچنین برخی افراد با انجام فعالیت جسمانی دچار درد قفسه سینه می‌شوند. این افراد بایستی تحت نظر پزشک بوده و فعالیت خود را تا اندازه‌ای که منجر به درد قفسه سینه نشود، محدود کنند.

کنترل وزن: چنانچه اضافه وزن داشته یا چاق هستید کاهش وزن، احتمال حمله قلبی مجدد را کاهش می‌دهد **کنترل فشار خون:** فشار خون خود را کنترل کرده و در محدوده نرمال نگه دارید، (کمتر از 120/80). ورزش، رژیم غذایی سالم و کم نمک و کاهش وزن می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند. همچنین مصرف صحیح داروهای ضد فشار خون برای افرادی که فشار خون آنها در اغلب اوقات بالاتر از حد طبیعی است.

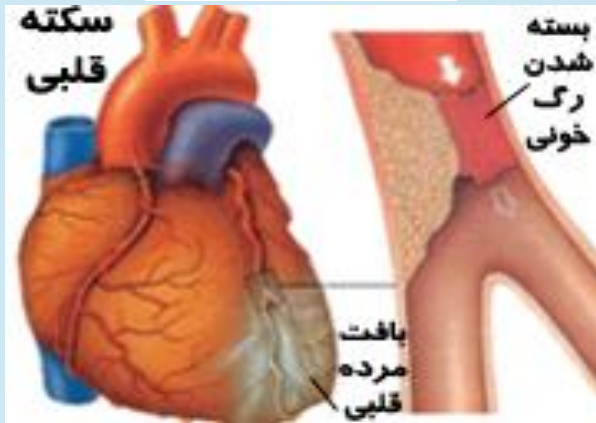
کنترل مناسب قند خون (دیابت): در افراد دیابتی می‌تواند احتمال حمله مجدد قلبی را کاهش دهد.

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

داروهای تجویز شده به دنبال سکته قلبی
آسپرین: از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شاهرود
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)



مراقبت های پس از سکته قلبی

تلفن: 13-32342000

تهیه و تنظیم: م خطیبی، کارشناس پرستاری،
سوپروایزر آموزش سلامت بازنگری: زمستان 1399
منبع: کتاب مرجع مراقبت پرستاری ویژه در بخش
و دیالیز، دکتر عسگری ICU,CCU
- راهنمای بالینی پرستاری، گیوری و امامی رضوی

اضطراب و فشار روحی: از موضوعات تنش‌زا پرهیزید و در صورت نیاز با پزشک مشورت کنید

روابط جنسی: شروع روابط جنسی چند هفته پس از سکته قلبی و در صورت نداشتن درد قفسه سینه و تنگی نفس در زمان پیاده روی امکان پذیر است

درد قفسه سینه در حین رابطه جنسی یا هر گونه مشکل را حتماً با پزشک خود در میان بگذارید.

واکسن‌ها: واکسن پنوموکوک را با نظر پزشک تزریق کنید سالانه واکسن آنفلوآنزا دریافت کنید.

توجه به چند نکته:

چنانچه دچار تنگی نفس، خستگی زودرس و یا ورم پاها شده اید، حتما موضوع را با پزشک در میان بگذارید چرا که می تواند علائم نارسایی قلبی باشد و نیاز به درمان های مخصوص به خود دارد.

افسردگی به دنبال سکته قلبی، پدیده‌ای شایع است. درمان افسردگی کیفیت زندگی شما را ارتقا می-بخشد. اغلب افرادی که دچار سکته قلبی شده‌اند بطور کامل بهبود می‌یابند و در اکثر موارد قسمت کوچکی از ماهیچه قلب آسیب می‌بیند و بقیه قلب سالم می‌ماند لذا اغلب بیماران پس از سکته می توانند به سر کار خود بازگردند.

کلویدوگرل یا پلاویکس 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 می‌گردد.

بتابلوکرها: اختلال ضربان قلب را کم میکنند مانند متورال.

مهار کننده آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین:

از خطر نارسایی قلب به دنبال سکته قلبی می‌کاهد و همچنین فشار خون را نیز تنظیم می‌کند: از جمله کاپتوپریل، انالاپریل، لوزارتان

استاتین‌ها: داروهای پایین آورنده چربی خون می‌باشند مانند آتورواستاتین، البته داروهای دیگر نیز بر حسب شرایط بیمار و با نظر پزشک ممکن است تجویز گردند.

بازگشت به زندگی قلبی:

کار: اغلب بیماران در عرض ۲ تا ۳ ماه پس از سکته قلبی با نظر پزشک خود می‌توانند به کار خود باز گردند. البته این امر بسته به هر بیمار می‌تواند متفاوت باشد.

رانندگی و پرواز: حداقل تا یک ماه پس از سکته قلبی نایبستی رانندگی کرد. چنانچه پس از یک ماه، رانندگی منجر به درد قفسه سینه شود، تا زمان بهبود این حالت نباید رانندگی کرد. **در هر صورت نظر پزشک مهم است** معمولاً بیماران در حدود 2 تا ۳ هفته پس از سکته می‌توانند سفر هوایی داشته باشید..