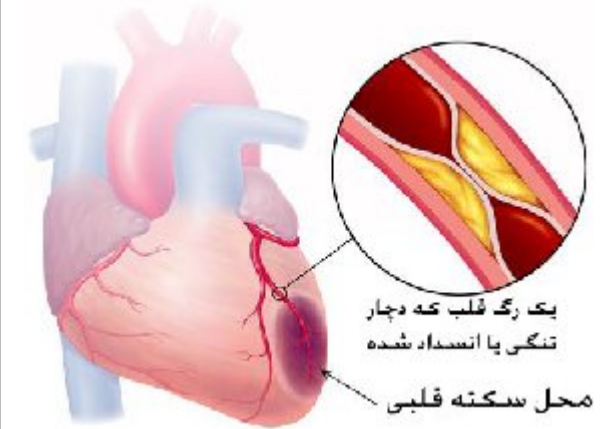


سکته قلبی

سکته ی قلبی وضعیتی است که در آن به دلیل تنگ شدن و یا بسته شدن یکی از رگهای قلب، خون و اکسیژن به قسمتی از قلب نمی رسد و آن ناحیه در قلب دچار صدمه می شود.



علت های سکته قلبی:

- تنگ شدن ناگهانی رگهای قلب
- کم خونی شدید
- مصرف بعضی مواد مثل کوکائین

عوامل خطر ساز:

شرایطی هستند که اگر وجود داشته باشند، احتمال بروز بیماریهای قلبی بیشتر می شود.

بعضی از این موارد را می توان اصلاح کرد یا از بین برد و به این وسیله احتمال وقوع سکته قلبی را کم کرد.

مهم ترین این عوامل عبارتند از:

- ۱- مصرف تنباکو و دخانیات
- ۲- فشار خون بالا
- ۳- چربی خون بالا
- ۴- سابقه خانوادگی بیماریهای قلبی عروقی (در فامیل درجه یک)
- ۵- سن (بیشتر از ۴۵ برای مردان و بیشتر از ۵۵ برای زنان)
- ۶- چاقی و کم تحرکی
- ۷- بیماری دیابت (مرض قند)

مراقبت از خود:

- ☀ در روزهای اول تا جایی که می توانید در بستر استراحت کنید.
- در زمان استراحت بهتر است با گذاشتن چند بالش، زیر سر خود را بلند کنید.
- ☀ فعالیت های روزانه خود را طوری تنظیم کنید که دچار خستگی و ناراحتی نشوید.

به ازاء دوره های فعالیت، دوره های استراحت در نظر بگیرید.

☀ فعالیت های بدنی سنگین یا طولانی مدت انجام ندهید.

☀ سیگار و مصرف دخانیات را ترک نمایید و از قرار گرفتن در معرض دود سیگار بپرهیزید.

☀ رژیم غذایی را که پزشک برای شما تجویز کرده رعایت کنید.

- مواد غذایی حاوی نشاسته و کربوهیدرات مثل نان، برنج، سیب زمینی و... کم مصرف کنید.

- تا حد امکان از مواد حاوی نمک و سدیم (شامل ادویه های نمک دار، سس، خیارشور، پفک، زیتون پرورده، گوشت های کنسرو شده، سوسیس، کالباس، آجیل، ماهی کنسرو شده، چیپس ذرت یا سیب زمینی، و انواع غذاهای کنسرو شده) کمتر استفاده نمایید.

☀ در صورت لزوم، وزن خود را کم کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

مراقبت در بیماران مبتلا به

سکته قلبی



گردآوری و تنظیم: فریبا همایونی
آموزش بالینی
مرداد ۸۷

عوامل فطرساز بیماریهای قلبی عروقی و راههای پیشگیری از آنها



با انتخاب شیوه ی صحیح زندگی
کردن، همیشه سلامت باشیم .

منبع:
برونر - سودارث. پرستاری داخلی -
جراحی بیماریهای قلب و عروق. مترجم: نینا
ممیشی. تهران، انتشارات بشری، ۱۳۸۴.

از فیبرهای غذایی بیشتر استفاده کنید. فیبر در میوه جات و سبزیجات تازه و غلات وجود دارد.

برای جلوگیری از زور زدن در هنگام توالت رفتن، فیبرهای غذایی کمک کننده هستند و اگر با وجود مصرف فیبرها همچنان سفتی مدفوع وجود داشته باشد، می توانید با نظر پزشک، از داروهای ملین استفاده نمایید.

فشار خون خود را در حد طبیعی نگه دارید.

داروهای خود را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.

از سرما یا گرمای بیش از حد و قدم زدن در برابر باد پرهیز نمایید.

نکات قابل توجه خانواده بیمار:

تا حد امکان محیط و شرایطی را فراهم کنید که آرام و مطمئن باشد.

از مزاحمت هایی که خواب بیمار را مختل می کنند، جلوگیری نمایید.