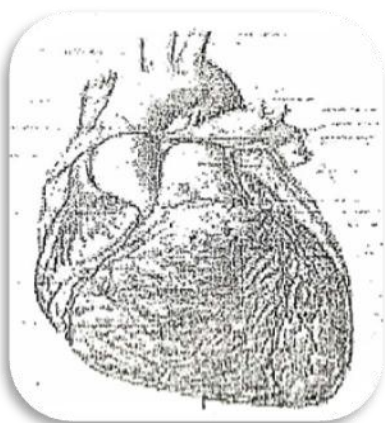


مرکز آموزشی-درمانی

شهادای هفتم تیر

آموزش و توصیه ای مهم برای
آموزش و توصیه ای مهم برای
بیماران مبتلا به سکته قلبی
(MI)



تهیه و تنظیم : واحد آموزش بیماران

سایت بیمارستان :

WWW.HOSPITIUMS.AC.IR

55237260

شماره های تماس :

55228581 - 4

داخلی - 331

تاریخ تهیه: فروردین 98

تاریخ بازنگری : مهر 99

تاریخ ابلاغ اردیبهشت 98

فرد تأیید کننده : دکتر مهتاب

کد: p-c-006

عوارض قرص شامل گیجی سردرد کاهش فشار خون برافروختگی صورت را بشناسید

1. حمام کردن معمولاً سه روز پس از شروع بیماری و کنترل کامل آن با دستور پزشک می توانید حمام کنید بهتر است در حمام یک نفر کنار شما باشد، از آب ولرم استفاده کنید زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلبی می شود و آب گرم سبب بروز حالت ضعف سر گیجه و شوک می گردد ضمناً زمان حمام کردن از 20-15 دقیقه تجاوز نکند 2. رانندگی کردن : از هفته چهارم الی هشتم اجازه رانندگی دارید اگر رانندگی سبب خستگی و عصبانیت می شود باید اجتناب کنید اگر قصد رانندگی طولانی را دارید پس از یک ساعت رانندگی مداوم چند دقیقه توقف کرده قدم زده و مجدداً به رانندگی ادامه دهید بهترین وسیله برای مسافرت شما قطار می باشد. . کلسترول و مصرف روغن های جامد را به کلی فراموش کنید. مصرف خوراکی های دارای مقادیر بالای سدیم را محدود کنید (اسفناج-کنگر-میگو-کنسروها-احیل-غذاهای سرخ شده-زیتون و حبوبات-شکلات فلفل قرمز و...
در صورت وجود علائم زیر هر چه سریعتر به پزشک مراجعه نمایید این علائم شامل :
احساس فشار یا درد جلو سینه ای که به مدت 15 دقیقه بعد از مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین رفع نمی شود
تنگی نفس. غش یا سینکوپ. ضربان قلب تند یا کند. تورم در مچ پاها یا بالاتر.

نکات مهمی که بیمار مبتلا به
سکته قلبی باید
بداند شامل موارد زیر می باشد

بیمار باید بداند که بهبود سکته قلبی خیلی زود شروع می شود ولی تا مدت کمتر از 12-6 هفته کامل نمی شود لذا دوره نقاهت بعد از سکته قلبی حدود 3-1/5 ماه طول می کشد .
تعدیل فعالیت بدنی که باید موارد زیر را رعایت کنید
از فعالیت هایی که سبب درد سینه ، تنگی نفس و خستگی می شود خودداری کنید مدت فعالیت مهم نیست بلکه شدت فعالیت مهم است بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید .
فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید هر روز پیاده روی کرده مدت و فاصله راه رفتن را بتدریج افزایش دهید نبض خود را از نظر رسیدن به سطح حداکثر در هنگام فعالیت کنترل کنید .
از انجام فعالیت ورزشی تا دو ساعت بعد از غذا خودداری کنید در برنامه ورزشی روزانه که برای تمام عمر تنظیم شده است شرکت کنید .
از مواجه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه پرهیز کنید و از قدم زدن در جهت خلاف باد خودداری کرده و از ورود به هوای مه آلود نیز اجتناب کنید هوای خشک بهتر از هوای شرجی می باشد .
در صورت وجود هیپر تانسیون (فشار خون بالا) آن را درمان نموده و تحت نظر پزشک باشید

هر روز در ساعت معین (مثلاً صبح ناشتا) وزن و فشار خون خود را کنترل کنید .
وزن خود را کم نموده و در یک -در صورت افزایش وزن برنامه کاهش وزن شرکت کنید.
-تمام تلاش خود را برای رعایت رژیم دارویی بکار بگیرید و در تمام اوقات قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین (TNG) را به همراه داشته باشید.
از استرس روحی و فشار عصبی اجتناب کنید و به تفریح مناسب بپردازید که باعث کاهش فشار عصبی می شود.
از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی خودداری کنید .
-رژیم غذایی تجویز شده را که معمولاً به صورت کم نمک ، کم چرب و کم کالری می باشد رعایت کنید روزی 3-4 وعده غذا بخورید از خوردن غذای زیاد و عجله در خوردن پرهیز کنید مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین (به علت اثر روی تعداد ضربان و ریتم قلب و فشار خون) باید محدود شوند ، بعد از خوردن غذا حداقل 30 دقیقه استراحت نمایید . قبل از فعالیتهای زیاد جسمی یا جنسی جهت پیشگیری از حمله قلبی یک عدد قرص TNG استفاده کنید
فعالیت جنسی : در صورت عدم وجود عارضه از هفته دوم (در صورت اجازه پزشک با توجه به نتیجه تست ورزش) می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید. فعالیت جنسی حداقل 2-3 ساعت بعد از خوردن غذای سنگین باشد
معمولاً زمانی که قادر باشید بدون ناراحتی دو طبقه پله را بالا و پایین بروید و یا 1-2 کیلومتر راه بروید میتوانید فعالیت

جنسی را از سر بگیرید
در ضمن از مصرف نوشابه های الکلی بلافاصله قبل از تماس جنسی خودداری کنید همچنین از مصرف قرص های افزایش دهنده قوای جنسی مثل ویاگرا (sildenafil) تا 24 ساعت بعد از مصرف داروهای گروه نیترات مثل (نیتروگلیسرین ، ایزوسورباید، نیتروگانتین) پرهیز نمایید.
در مواقع خستگی ، استرس و عصبانیت از فعالیت جنسی خودداری کنید مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین 15 دقیقه قبل از تماس جنسی به پیشگیری از ایجاد درد قفسه سینه کمک می کند در صورت بروز درد ناگهانی از ادامه فعالیت خودداری کنید.
45 دقیقه قبل از فعالیت جنسی یک دوز از قرص های گروه بتابلو کرها (شامل متورال ، آنتولول و یا ایندرال) خارج از برنامه روتین مصرف کنید
در صورت دوش گرفتن یا حمام ، قبل یا بعد از فعالیت جنسی باید درجه حرارت آب در حد متوسط باشد زیرا استفاده از آب خیلی گرم سبب کاهش فشار خون می شود همیشه قرص TNG همراه داشته باشید .
به محض شروع حمله فعالیتها را قطع کنید و بنشینید یا دراز بکشید و قرص رازیر زبان بگذارید.
تا حل شدن کامل قرص آب دهان را نبلعید
همچنین اگر بعد از 3 تا 5 ثانیه درد برطرف نشد قرص دیگری استفاده . کنید توجه داشته باشید بیشتر از 3 قرص استفاده نشود و در صورت ادامه درد به پزشک مراجعه کنید

