

## به نام، حق، بخش

## آموزش مراقبت از خود در بیماری سکته قلبی

## مراقبتهای در بیمار سکته قلبی

## فعالیت :



میزان فعالیت جسمی خود را ۶ تا ۸ هفته بعد از سکته قلبی کم کنید . تا فشار به قلب کم شده و بهبودی به تدریج حاصل شود . حالت نیمه نشسته به کاهش درد و تنگی نفس کمک می کند. در چند روز اول دست و پا را به آرامی حرکت دهید.

از انجام فعالیت هایی که فشار زیادی به قلب وارد می کند مثل : زور زدن هنگام اجابت مزاج ، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید تا ۳ - ۲ هفته رانندگی نکنید.

شناسنامه پمفلت آموزشی کد CCU-3-97	
عنوان	مراقبتهای در بیمار سکته قلبی
تهیه کننده	سودابه ابراهیمی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ تاپستان
ناظر کیفی	متخصص قلب و عروق
دکتر احمد مسعودی	سوپروایزر آموزش به بیمار ایما ریحانی

منابع:

کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده ۲ سایت وزارت بهداشت ودرمان

کتاب بروئر وسودارت پرستاری ۲۰۱۸ فصل ۲۸

## دارو درمانی :

قرص زیرزبانی را همیشه همراه خود داشته باشید و در مواقع درد قفسه سینه و یا قبل از فعالیت هایی که باعث ایجاد درد می شود از آن استفاده کنید.

در هنگام استفاده ، قرص را زیر زبان نگه دارید و قبل از حل شدن قرص ، بزاق دهان را نبلعید و به محض تسکین درد می توانید باقیمانده قرص را از دهان خارج کنید.  
داروهای خود را سر ساعت مصرف کنید.  
توجه:

اجتناب از سر و صدا و شلوغی و کاردر شغل های پر استرس  
اجتناب از رانندگی طولانی و در مسیرهای پر استرس

مراجعه به پزشک در صورت بروز درد ، بیبوست و سرفه  
فشارخون خود را کنترل کنید.

با آرزوی بهبودی بیمار دلبندتان

از انجام فعالیت جنسی در زمان خستگی ، پس از خوردن غذای سنگین و نوشیدن مقدار زیادی مایعات خودداری کنید . فعالیت جنسی یک نوع فعالیت از حد متوسط محسوب می شود . هنگامی که توانستید از راه پله های دو طبقه بدون مشکل بالا بروید می توانید فعالیت جنسی خود را شروع کنید.

## رژیم غذایی :

غذاهای سبک و وعده های غذایی متعدد و با حجم کم استفاده کنید . قبل از سیر شدن از غذا دست بکشید. از روغن ماهی، زیتون، ذرت و کنجد که ارزش زیادی دارند استفاده کنید.

به جای سرخ کردن از غذا به صورت کبابی، بریان یا آب پز استفاده کنید.

چربی خون باید کنترل شود.

کافئین ( قهوه ، نوشابه ، کاکائو ) و نمک کمتر استفاده کنید که فشارخونتان افزایش نیابد.

