

فعالیت:

- * قبل از آغاز مجدد فعالیت جنسی یا رانندگی با پزشک خود مشورت نمایید.
- * اطمینان داشته باشید که می‌توانید فعالیت‌های جنسی خود را از سر بگیرید. (که معمولاً بسته به شرایط بیمار ۴-۸ هفته بعد از ترخیص می‌باشد. فعالیت جنسی، یک نوع فعالیت در حد متوسط محسوب می‌شود).
- * مقاربت جنسی به اندازه بالا رفتن از دو ردیف پلکان به قلب فشار می‌آورد. برای کم کردن فشار روی قلب، وضعیتی را انتخاب کنید که تنفس را محدود نکند و از انجام مقاربت پس از خوردن وعده غذایی سنگین، نوشیدن الکل، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب نمایید. البته قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات قلبی در حین و پس از مقاربت، می‌توانید از قرص نیتروگلیسرین استفاده نمایید.
- * در صورت در دسترس بودن، در یک برنامه بازتوانی قلبی شرکت کنید.
- * به هنگام بهبودی، کارهای روزمره خود را تدریجاً از سر بگیرید و از انجام هر گونه فعالیت که باعث بروز درد قفسه سینه، تنگی نفس یا خستگی بی‌مورد شود خودداری کنید.
- * از تماس با گرما یا سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد خودداری کنید.
- * انجام روزانه فعالیت و استراحت را طبق دستور پزشک از سر بگیرید.
- * معمولاً بعد از یک دوره ۶-۸ هفته‌ای لازم است به تدریج ورزش‌هایی مثل: پیاده‌روی، آهسته دویدن، شنا و دوچرخه‌سواری را به‌طور روزانه انجام دهید.
- * در برنامه ریزی فعالیت‌های روزانه، کارهای سبک و سنگین را به‌طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت‌ها، دوره‌های مکرر استراحت داشته‌باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده نمایید.

- * توصیه می‌شود که در حین انجام فعالیت‌ها نبض خود را کنترل نمائید و اگر بیش از ۱۰ ضربه در دقیقه بوده و بی‌نظمی شدید بود باید فعالیت را متوقف نمائید. البته شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد.
- * ۲-۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید و از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.

رژیم غذایی:

- از پرخوری یا خوردن غذا با عجله خودداری کنید و رژیم غذایی تجویز شده را رعایت نمایید.
- از مصرف زیاد کافئین، قهوه، چای و نوشابه‌های حاوی کولا که باعث افزایش ضربان قلب می‌شوند اجتناب نمایید.
- فرآورده‌های گوشتی فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس غنی از چربی‌های اشباع و سدیم هستند، بنابراین تا حد امکان باید از مصرف آنها پرهیز نمایید.
- رژیم غذایی کم‌چرب و پر فیبر را رعایت کنید.
- اگر اضافه وزن دارید، یک رژیم کاهش وزن مناسب و تأیید شده توسط پزشک را رعایت کنید.
- از مصرف سیگار خودداری نمایید و از قرارگرفتن در معرض دود سیگار دوری کنید.

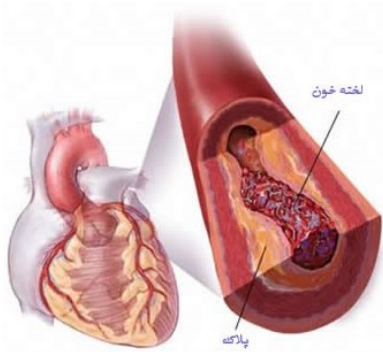
در این شرایط به پزشک مراجعه نمائید:

- اگر به هنگام بهبودی یکی از موارد زیر رخ دهد:
- دردی که با داروهای تجویز شده خوب نشود.
- تنگی نفس یا سرفه به هنگام استراحت.
- تهوع، استفراغ، اسهال، تب.
- خونریزی از لته‌ها یا سایر نقاط بدن.
- تپش قلب یا جا افتادن یک ضربان قلب.



سکته قلبی

کدرسانه : Plt-Shafa-111-005



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بگانی و ارتقاء سلامت



سکته قلبی چیست؟

در اثر تنگ شدن رگهای کرونر قلب (رگ هایی که خون و اکسیژن را به عضله قلب می رسانند) بعلت رسوب چربی یا لخته خون ، خون و اکسیژن به اندازه کافی به عضله قلب نمی رسد و قسمتی از عضله قلب دچار آسیب می شود که فرد احساس درد و فشار در قفسه سینه می کند. اگر جریان خون آن قسمت از عضله قلب ظرف مدت ۲۰ دقیقه برقرار نشود، عضله دچار نکروز (مرگ سلولی) می شود. سکته قلبی غالباً در افراد بالای ۴۰ سال اتفاق می افتد و در مردان شایع تر است اما میزان بروز آن در خانم ها نیز رو به افزایش است.

علائم شایع:

- درد قفسه سینه یا احساس سنگینی، فشردگی یا له شدگی در قفسه سینه
- دردی که از میان قفسه سینه به جناغ و گاهی به آرواره، گردن، بازوها، بین دو کتف یا بالای شکم نیز تیر می کشد.
- تنگی نفس
- تهوع و استفراغ
- تعریق
- ضعف
- احساس خفگی

علت:

بسته شدن نسبی یا کامل سرخرگهای قلب توسط لخته خون، گرفتگی یا انقباض عروقی

عوامل افزایش دهنده خطر:

- * سیگار کشیدن
- * چاقی
- * استرس
- * بالا بودن سطح کلسترول بد خون، یا پایین بودن سطح کلسترول خوب خون

* بالا بودن فشارخون / دیابت

- * رژیم غذایی پر از چربی های اشباع شده
- * سابقه خانوادگی بیماری سرخرگ های قلب
- * انجام کارهای نشستنی و نداشتن فعالیت
- * ورزش در گرمای زیاد یا سرما و باد

عواقب مورد انتظار:

با درمان اورژانس و بستری کردن بیمار در بخش مراقبت های ویژه قلبی (سی سی یو) ، اکثر بیمارانی که دچار اولین حمله قلبی خود شده اند بهبود می یابند. پس از رفع خطر باید ۸-۴ هفته فرصت داد تا بهبودی حاصل شود. تکرار حمله قلبی امری شایع است.

عوارض احتمالی:

- نامنظم بودن ضربان قلب، شوک، التهاب پرده های دور قلب
- نارسایی احتقانی قلب
- جمع شدن مایع در فضای دور ریه ها
- لخته شدن خون در سیاهرگ های عمقی
- آمبولی ریوی
- پاره شدن دیواره بین بطنی یا دیواره خارجی قلب
- آنوریسم (بیرون زدگی) دیواره بطن
- خطر حمله قلبی در آینده

پیشگیری از سکته قلبی:

- فشار خون ، چربی و قند خونتان را کنترل کنید.
- اگر سیگاری هستید سیگار را ترک کنید.
- اگر چاق هستید وزنتان را کم کنید.
- رژیم حاوی میوه و سبزیجات فراوان، غذای کم چرب و فاقد روغن حیوانی مصرف کنید.
- روزانه یا چند بار در هفته پیاده روی یا سایر ورزشهایی که کارایی قلب را بهبود می بخشد انجام دهید. (ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.)

- بعد از یک حمله قلبی ، پیگیری بیمار برای کاهش خطر بروز یک حمله دیگر ضروری است. اغلب یک برنامه بازتوانی قلبی برای بازگشت به زندگی روزمره توصیه می شود. برنامه ورزش، تغذیه، و داروها را مطابق تجویز پزشکتان ادامه دهید.

تشخیص و درمان:

روش های تشخیصی شامل: نوار قلب، اسکن قلب، آنژیوگرافی (عکسبرداری از رگ ها با اشعه ایکس به کمک تزریق ماده حاجب درون آن ها)، آزمایش خون (اندازه گیری آنزیم های قلبی) می باشد.

درمان شامل درمان تهاجمی و درمان دارویی می باشد.

درمان دارویی شامل : اکسیژن درمانی و استفاده از داروهای مختلف مانند داروهای حل کننده لخته، داروهای پیشگیری کننده از تشکیل لخته، داروهای ضد درد و ... می باشد.

همچنین امکان دارد برای به کار انداختن قلب نیاز به تحریک الکتریکی توسط دستگاه وجود داشته باشد.

اقدامات جراحی شامل (کار گذاشتن دستگاه ضربان ساز، آنژیوپلاستی با بالون کوچک، یا جراحی بای پاس سرخرگ های قلب) می باشد.

داروها:

در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده نمایید. هرگز فراموش نکنید قبل از انجام فعالیتی که قلب را تحریک می کند مثل : فعالیت ورزشی ، بالا رفتن از پله ، فعالیت جنسی ، قرار گرفتن در سرما و ... داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسرین را مصرف کنید. هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کنید . سررا بالاتر قرار داده و تنفس عمیق بکشید و آرام باشید و داروی نیتروگلیسرین را مصرف نمایید و تا رفع کامل درد استراحت کنید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص ، درد قلبی بر طرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.