*معمولا فعالیت جنسی فعالیت در حد متوسط محسوب می شود و یا توجه به شرایط بیمار ۴ تا ۸ هفته بعد از ترخیص بلامانع می‌باشد.

* از داشتن فعالیت جنسی در زمان های خستگی و پس از خوردن غذای سنگین خودداری کنید.

* برای جلوگیری از بروز درد قلبی قبل و بعد از فعالیت جنسی می توانید از پرل زیرزبانی نیتروگلیسرین استفاده کنید.

* از شرایط استرس و اضطراب دوری نمایید.

* سعی کنید وزن خود را در محدوده نرمال حفظ نمایید و از اضافه وزن و چاقی دوری کنید.

* از مصرف دخانیات و الکل پرهیز نمایید. نیکوتین موجود در سیگار باعث تنگ شدن عروق و تند شدن ضربان قلب می شود و اکسیژن رسانی به قلب را کاهش می دهد.

* بهتر است در روزهای اول هنگام حمام کردن یک نفر مراقب شما باشد تا در صورت ضعف از او کمک بخواهید. زمان حمام کردن را کوتاه نمایید.



در صورت مشاهده علائمی از قبیل:

۱) درد قفسه سینه

۲) تنگی نفس، تعریق

۳) احساس گیجی و ضعف

۴) افزایش ضربان قلب

در اسرع وقت به اورژانس مراجعه نمایید.

داروهای تجویز شده را طبق دستور درج شده مصرف نمایید:

۱).....

۲).....

۳).....

۴).....

* جهت پیگیری امور درمانی خود می توانید با دریافت نوبت به کلینیک تخصصی بیمارستان یا مطب پزشک معالج خود در تاریخ ..... مراجعه نمایید. برای دریافت نوبت و مطالب آموزشی بیشتر، می‌توانید به آدرس www.thums.ac.ir مراجعه نمایید.

*جهت دریافت نتایج آزمایش‌های ..... در تاریخ ..... به پذیرش آزمایشگاه بیمارستان مراجعه نمایید.

* لطفا هنگام مراجعه به پزشک یا درمانگاه این کارت، خلاصه شرح حال و مدارک مربوط به آزمایشات و سوابق بیماری خود را همراه داشته باشید.

مهر و امضاء پرستار آموزش دهنده: .....

دانشگاه علوم پزشکی تبت حیدریه

بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی

سکته قلبی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

تماس: ۵۲۲۲۶۰۱۶ – داخلی ۲۶۱

9DH MI P شماره بازنگری: ۱ تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱/۱۵

⇐ شرح بیماری

سکته قلبی (آنفاراکتوس میوکارد) زمانی رخ می دهد که رگهای قلب دچار کاهش ناگهانی یا قطع کلی جریان خون شده و اجازه عبور خون کافی را به عضله های قلب نمی دهند.

علائم

- ❖ درد در گردن، فک،گلو، شانه ها، بازوی چپ یا پشت
- ❖ تنگی نفس، ضعف، سرگیجه و بیقراری
- ❖ حالت اضطراب، هیجان و عصبانیت
- ❖ تعریق و تهوع
- ❖ کاهش فشارخون و تعداد نبض

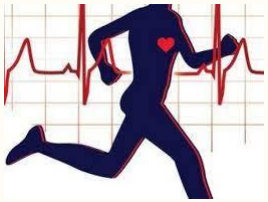


⇐ عوامل مستعد کننده بروز سکته قلبی:

- ❖ سابقه فامیلی
- ❖ رژیم غذایی نامناسب
- ❖ اضافه وزن، چاقی و بی تحرکی
- ❖ فشارخون و چربی خون بالا
- ❖ عصبانیت و استرس
- ❖ مصرف دخانیات

⇐ فعالیت:

* ابتدا فعالیت جسمی بیمار محدود و استراحت مطلق می شود که بار کاری قلب کم شود. بعد از بهبودی به تدریج اجازه خروج از تخت داده می شود.
* پس از ترخیص نیز فعالیت بیمار باید آرام و تدریجی باشد.
* معمولا حدود ۶ تا ۸ هفته زمان جهت شروع فعالیت های معمول نیاز می باشد.
*۲ تا ۳ ساعت بعد از غذا خوردن، فعالیت های بدنی مانند ورزش و دوش گرفتن انجام ندهید.
* از انجام فعالیت هایی که فشار زیادی به قلب وارد می کند مثل زور زدن هنگام اجابت مزاج و کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.
* بین انجام فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار نمایید. فعالیت روزانه تا حدی باشد که موجب ایجاد درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود.
* ۲-۳ هفته از رانندگی اجتناب نمایید.
* پیاده روی یک ورزش مناسب محسوب می شود.



⇐ تغذیه و رژیم غذایی:

* از مصرف چربی های جامد مانند روغن جامد، حیوانی و ... که باعث افزایش کلسترول (چربی بد خون) می شود، پرهیز نمایید.
* انواع روغن های مایع مانند آفتابگردان، سویا، زیتون و کنجد برای سلامتی قلب مفید هستند.
* از مصرف فرآورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس اجتناب کنید.
* مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ را محدود نمایید و گوشت مرغ، ماهی و بوقلمون مصرف نمایید.
* از مصرف نمک خودداری کنید و جهت خوش طعم کردن غذاها از آبلیمو، گیاهان معطر، فلفل فرنگی و ... استفاده کنید.
* رژیم غذایی پرفیبر شامل میوه و سبزیجات بیشتر مصرف نماید. سویا، کلم، لوبیا سبز و قرمز، نان جو، سیب، هویج و گلابی جهت کاهش کلسترول خون مفید هستند.
* مصرف نوشابه های گازدار و قهوه را کم کنید.
* هرگز پرخوری نکنید. حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم و تعداد وعده های غذایی را بیشتر نمایید.



⇐ مصرف داروها:

- ❖ در صورت بروز درد قلبی می توانید از نیتروگلیسیرین یا قرص زیرزبانی استفاده نمایید.
- ❖ قرص را زیر زبان نگه دارید تا حل شود و استراحت نمایید.
- ❖ در صورت کم نشدن درد می توانید قرص را تا سه نوبت با فاصله ۵ دقیقه تکرار نمایید و با ۱۱۵ تماس بگیرید.

⇐ توصیه های خودمراقبتی

* افراد خانواده را از محل نگهداری قرص های زیر زبانی و داروهای خود مطلع کنید.
* قرص ها را در شیشه های تیره رنگ با درب بسته و در مکان سرد نگهداری نمایید (هوا و نور یا حتی دمای بدن باعث از بین رفتن اثر دارو می شود).