

از ۵ دقیقه در صورت آرام نشدن قرص زیر زبانی سوم را گذاشته و سریعاً به بیمارستان یا نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نمایید. حتماً توجه نمایید که بیشتر از ۳ قرص را نمی توان مصرف کرد. حتی اگر درد شما تسکین نیافت مجاز به مصرف بیش از ۳ عدد قرص نیستید.

### سایر علائمی که بیمار باید سریعاً به بیمارستان مراجعه کند شامل موارد زیر است:

احساس فشار یا درد جلو سینه به مدت ۱۵ دقیقه – تنگی نفس – غش یا سنکوپ – ضربان قلب تند یا کند – ورم در مچ پا یا بالاتر

### مراقبتهای لازم بعد از ترخیص در منزل:

بهبودی از بیماری خیلی زود شروع می شود اما بهبودی کامل به ۱۲ هفته زمان نیاز دارد. که در این مدت بایستی از فعالیتهایی که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی می شود خودداری نمایید.

فعالیت خود را به تدریج شروع کنید و به تدریج افزایش دهید. از ورزشهای سنگین خودداری کنید. پیاده روی، ورزش مناسب می باشد که البته باید مدت و فاصله راه رفتن را به تدریج افزایش دهید. نبض خود را هنگام فعالیت کنترل کنید در صورتی که نبض شما میزان توصیه توجیه شد: توسط پزشک بالاتر رفت، سریعاً فعالیت را متوقف نموده و استراحت نمایید.

### ❖ شرح روش

بسیاری از افراد از فرم ظاهری بینی خود به دلیل بزرگی یا

### سکته قلبی:

فرآیندی است که در آن قسمتی از عضله قلب به علت قطع جریان یا کاهش خون رسانی به عضله قلب یا انسداد و یا نرسیدن اکسیژن به آن به طور دائمی از بین می رود.

### علائم و نشانه ها :

درد جلوی سینه که درد به گردن و دست چپ و راست و پشت شانه و حتی فک انتشار می یابد و شدت زیادی دارد و با تنگی نفس و تهوع و استفراغ و عرق سرد بر پیشانی و اندام ها و کف دست همراه است در بعضی مواقع درد به معده هم کشیده می شود. که با معده درد ممکن است اشتباه شود و باید حتماً به بیمارستان مراجعه کرد.

### اقدامات لازم قبل از رسیدن به بیمارستان:

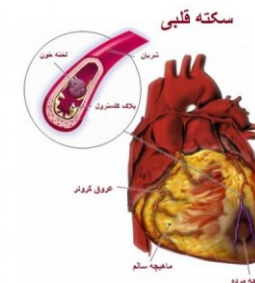
بیمار پس از شروع درد بایستی یک عدد قرص زیر زبانی (نیتروگلیسرین) گذاشته شود و پس از گذشت ۵ دقیقه چنانچه درد آرام نشد، قرص زیر زبانی دوم را گذاشته و پس



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

### سکته قلبی



نویسنده مدرک	هما ابراهیمی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری داخلی – جراحی پرونر سودارت
کد سند	Pa-B1-2/01

از تماس جنسی جداً خودداری کنید. بهتر است زمان فعالیت جنسی پس از استراحت کامل و خواب شبانه و ابتدای صبح باشد. مصرف قرص زیر زبانی قبل از تماس جنسی از بروز درد و قفسه سینه جلوگیری می کند.

### رژیم غذایی:

از مصرف مواد سرخ کردنی پرهیز کنید و حتی الامکان غذاها را به صورت آب پز یا بخار پز استفاده کنید.

حداقل هفته ای ۲ بار گوشت ماهی مصرف کنید زیر چربی مضر خون را کاهش می دهد.

در هفته بیش تر از ۲ عدد تخم مرغ استفاده نکنید و سعی کنید بیشتر از سفیده آن میل کنید.

از مصرف مواد دامی مثل جگر، قلوه، مغز و کله پاچه به علت کلسترول بالا پرهیز کنید.

از روغن های زیتون و کنجد به جای روغن جامد استفاده کنید. میوه جات و سبزیجات تازه به مقدار فراوان میل نمایید.

رژیم غذایی تجویز شده به صورت کم چرب و کم نمک و کم کالری است. روزی ۴-۵ وعده غذایی با حجم کم میل کنید و از خوردن غذای زیاد و با عجله بپرهیزید. پس از خوردن غذا به مدت ۳۰ دقیقه استراحت کامل داشته باشید. از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین به علت اثر روی تعداد ضربان قلب و ریتم قلب و اثرات روی فشارخون خودداری کنید.

معمولاً ۵ تا ۱۰ روز پس از کنترل بیماری می توانید با دستور پزشک حمام کنید و بهتر است یک نفر در حمام کنار شما باشد. از آب ولرم جهت استحمام استفاده کنید چون آب سرد باعث افزایش کار قلب. آب گرم هم باعث ضعف و سرگیجه و شوک می شود. مدت زمان حمام کردن نباید بیش از ۲۰-۱۵ دقیقه طول بکشد.

از هفته چهارم تا هشتم اجازه رانندگی داده می شود، اما اگر رانندگی باعث خستگی و عصبانیت می شود.

نباید رانندگی کنید. ضمناً از مسافرت با هواپیما به مدت ۶ ماه خودداری کنید. بهترین وسیله جهت مسافرت برای شما قطار می باشد.

زمانی که شما قادر باشید ۲ طبقه پله را بالا و پایین بروید یا بتوانید ۱-۲ کیلو متر راه بروید آن وقت است که می توانید فعالیت جنسی را شروع کنید از مصرف نوشیدنی های الکلی قبل

- از بلند کردن اجسام سنگین هر فعالیتی که نیاز به مصرف ناگهانی و زیاد انرژی دارد پرهیز نمایید.
- از انجام فعالیتهای ورزشی تا ۲ ساعت پس از میل نمودن غذا خودداری نمایید.
- از مواجهه با هوای خیلی سرد و خیلی گرم و نیز از قدم زدن در خلاف جهت حرکت باد خودداری نمایید. از ورود به هوای شرجی و مه آلود اجتناب نمایید. (هوای خشک برای شما بهتر از های شرجی است.
- در صورتی که فشارخون شما بالا است حتماً آن را کنترل کنید و هر روز در ساعت معینی از روز فشارخون و وزن خود را اندازه گیری نمایید.
- در صورت افزایش وزن، وزن خود را کم نموده و در یک برنامه کاهش وزن شرکت نمایید.
- در تمام اوقات قرص زیر زبانی به همراه داشته باشد. رژیم دارویی خود را کاملاً رعایت فرماید.
- از استرس روحی و فشار های عصبی اجتناب نمایید و به تغذیه خود اهمیت دهید.
- از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی جداً خودداری کنید.