



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

معاونت درمان - مدیریت پرستاری  
بیمارستان امام خمینی (ره) اسلام آباد غرب  
عنوان: سکتة قلبی (انفارکتوس میوکارد)

موضوع: آموزش به بیمار



تهیه و تنظیم: سمیه نیک عزم  
کارشناس پرستاری - واحد آموزش به بیمار  
ناظر: سوپروایزر آموزشی  
تایید: دکتر مسعود جلیلیان  
تهیه: بهار ۹۴  
آخرین بازنگری: بهار ۱۴۰۲  
کد پمفلت: ۳

منبع: بروئر - سودارث

۵- اگر فشارخونتان بالاست تحت نظر پزشک آن را تنظیم کنید .

۶- در مورد عادات غذایی خود فکر کنید و عادات ناپسند را اصلاح کنید

۷- مصرف غذاهای حاوی چربی و گسترول اندک و سرشار از فیبر که شامل: میوه جات ، سبزی جات ، غلات سبوسدار ، محصولات غله ای ، لوبیا ، نخود محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی ، گوشت قرمز و بدون چربی ، گوشت مرغ بدون پوست ، ماهی چرب و آجیل و دانه ها البته در مقدار محدود می باشند

۷- غذاها را به روشی بپزید که چربی آن ها جدا شود مانند برشته کردن ، پختن در فر، کباب کردن ، آب پز کردن تا می توانید غذا ها را در روغن سرخ نکنید .

۸- در بیماران دچار سکتة قلبی ۴ الی ۸ هفته (معمولا هفته ششم) پس از ترخیص ، با اجازه پزشک معالج مجاز به فعالیت جنسی می باشند.



## توصیه ها

۱- پایین آوردن چربی خون از طریق رژیم غذایی ، کاهش مصرف گوشت چرب، کره ، مواد لبنی چرب ، گوشت امعا و احشای حیوانات ( دل و جگر و کله پاچه ) پوست مرغ و چربی های جامد ( روغن نباتی جامد ) .

۲- اگر وزن بالایی دارید مشاوره با متخصص تغذیه و شروع یک رژیم درمانی برای شما مطلوب است  
۳- دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی انجام دهید .

۴- استرس خود را کم کنید .

۵- سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید

۶- از مصرف الکل بپرهیزید.



## عوامل مستعد کننده ی سکته ی قلبی

۱- فشار خون بالا

۲- مرض قند

۳- مصرف سیگار

۴- افزایش چربی خون

۵- چاقی

۶- استرس

۷- سابقه خانوادگی بیماری قلبی

۸- انجام کار یا ورزش سنگین

تشخیص :

۱- معاینه توسط پزشک متخصص قلب

۲- گرفتن نوار قلب

۳- انجام آزمایشات آنزیم های قلبی

۴- اکو و آنژیوگرافی

سکته قلبی یا MI (انفارکتوس میوکارد) چیست ؟  
سکته قلبی به فرآیندی اطلاق می شود که در طی آن بافت میوکارد قلب در برخی از نواحی به دلیل کاهش جریان خون عروق قلب و عدم برخورداری از خون کافی از بین می رود . علت این فرآیند می تواند تنگی زیاد یک شریان کرونر قلب و یا انسداد کامل یک شریان بعلت لخته خون باشد .

علائم سکته قلبی :

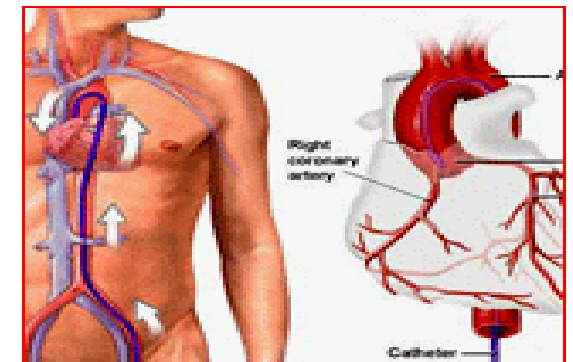
۱. اولین نشانه ، درد قفسه سینه است که بطور ناگهانی ایجاد شده و علی رغم استراحت یا تجویز دارو ادامه می یابد

۲. این درد ممکن است به فک و گردن و شانه ها و بازوها ( معمولاً به چپ ) منشر گردد .

۳. پوست سرد ، رنگ پریدگی ، عرق سرد ، افزایش ضربان قلب و افزایش تعداد تنفس از دیگر علائم می باشد .

۴. بیمارانی که مرض قند دارند ممکن است درد شدید نداشته باشند .

۵. تهوع و استفراغ - تنگی نفس نیز از دیگر علائم می باشد .



درمان :

۱- استراحت و دارو درمانی در مرکز (CCU)

سی سی یو

۲- آنژیوگرافی و عمل استنت گذاری یا همان فنر

(PCI)

۳- عمل جراحی قلب باز (CABG)

