

سکته قلبی یا انفارکتوس میوکارد:

فرآیندی است که طی آن قسمتی از عضله قلب (میوکارد) به علت قطع یا کاهش جریان خون به آن ناحیه بطور دائمی از بین میرود. از دیگر علل سکته قلبی می توان به اسپاسم عروق قلبی (تنگی یا انقباض عروق قلبی)، کاهش عرضه اکسیژن به عضله قلب (به علت کم خونی و خونریزی و کاهش فشارخون)، افزایش تقاضای اکسیژن عضله قلب (به علت افزایش ضربان قلب و افزایش فشارخون و مصرف مواد محرک مثل کواکاین) اشاره نمود.

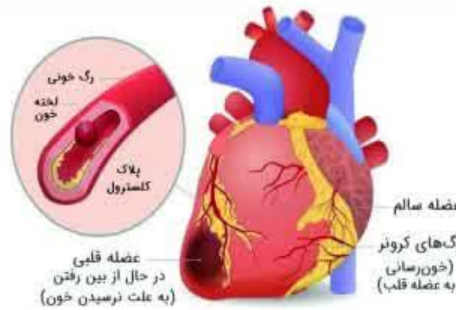
مهمترین ریسک فاکتورها یا عوامل خطر زای بیماری های قلبی و عروقی :

فشارخون بالا - افزایش چربی های خون - بیماری دیابت - اضافه وزن و چاقی به ویژه چاقی در ناحیه شکم - استعمال دخانیات - مصرف مشروبات الکلی - کم تحرکی - استرس - سن - جنس (احتمال بروز بیماری های قلبی و عروقی در مردان بیشتر از زنان است) - سابقه خانوادگی - رژیم غذایی پر نمک.

تظاهرات بالینی :

اولین علامت سکته قلبی، دردهای جلو قفسه سینه است که اکثراً با درد شروع شده و به مصرف دارو و استراحت جواب نمی دهد. این درد اغلب به دست چپ و راست (بیشتر دست چپ)، گردن، پشت و حتی فک تحتانی انتشار می یابد.

به همراه درد، ضعف و بیحالی، تنگی نفس، تهوع و استفراغ، سوزش سر دل، تعریق سرد در پیشانی، پوست سرد و رنگ پریده یا مرطوب نیز دیده می شود. ضربان قلب و تعداد تنفس بیش از حد طبیعی است. بیمار اغلب مضطرب است و مدام تغییر وضعیت می دهد و دست راست خود را بصورت مشت کرده روی سمت چپ قفسه سینه می گذارد که به آن علامت لووین می گویند که علامت اختصاصی سکته قلبی است. بعضاً بیمار احساس پری یا درد و سوزش در قسمت فوقانی شکم دارد. که در بعضی افراد دیابتی، مسن و افراد معتاد حملات قلبی بدون علامت هستند. این حملات به اندازه حملات قلبی خطرناکند و باید جدی تلقی شوند ممکن است بیمار فکر کند که به سوء هاضمه و چاقی یا اضطراب دچار شده و به پزشک مراجعه



نمایند تاخیر در درمان ممکن است موجب نقص دائمی کارکرد قلبی شود. گاهی دردهای قلبی حین استراحت رخ می دهد، این حالت معمولاً زمانی ایجاد می شود که تنگی رگها به حدی شده که حتی در زمان استراحت هم اکسیژن کافی به قلب نمی رسد. **راه های پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی :**

- ۱- سیگار نکشید و یا اگر سیگاری هستید آنرا ترک نمایید.
- ۲- از مصرف مشروبات الکلی خودداری نمایید.
- ۳- اگر بیماری فشار خون، دیابت، چربی خون دارید تحت نظر پزشک باشید و این بیماری ها را کنترل نمایید.
- ۴- رژیم غذایی سالم انتخاب نمایید.
- ۵- روزانه حداقل سی دقیقه ورزش نمایید و فعالیت بدنی داشته باشید.

درمان و مراقبت از بیماران مبتلا به سکته قلبی : هدف از انجام اقدامات درمانی :

به حداقل رساندن آسیب وارده به عضله قلب، حفظ عملکرد عضله قلب و جلوگیری از عوارض سکته قلبی است. با توجه به اینکه ۴۸ ساعت اول بعد از سکته قلبی (خصوصاً دو ساعت اول)، بحرانی ترین زمان برای بیمار است، لازم است اقدامات اصلی درمانی به موقع آغاز شود که در زیر به آنها اشاره می کنیم :

- تجویز اکسیژن مکمل، نیتروگلیسرین وریدی، استراحت مطلق در بستر و تجویز مورفین، مورفین داروی انتخابی جهت تسکین درد و اضطراب بیمار است و بار کاری قلب را نیز کاهش می دهد.
- داروهای ضد انعقاد خون طی ۳۰ دقیقه اول بعد از ورود به بیمارستان آغاز می شود.

- آنژیوپلاستی ظرف مدت ۹۰ دقیقه بعد از ورود به بیمارستان انجام می شود.

- داروهایی مثل آسپرین، داروهای تنظیم کننده سطح چربی خون (استاتین ها) و داروهای ضد انعقاد خون، تنظیم کننده فشارخون و ضربان قلب در طول بستری و هنگام ترخیص از بیمارستان تجویز می شود.
- برای افراد سیگاری باید درمان جایگزین نیکوتین و مشاوره ترک سیگار انجام شود.

فعالیت بدنی :

- از تماس با گرما و سرمای بیش از حد یا از قرار گرفتن در مقابل باد خودداری نمایید.
- حمام کردن بعد ترخیص به صورت سرپایی با کمک همراه در حد ۱۰-۵ دقیقه طبق دستور پزشک انجام شود. از آب و لرم استفاده شود. زیرا آب سرد سبب افزایش کار قلب و درد قلبی می شود و آب گرم سبب بروز حالت ضعف و سرگیجه می شود.
- رانندگی کردن از هفته چهارم تا ششم آغاز می شود. اگر قصد رانندگی به مدت طولانی دارید، بعد از یک ساعت رانندگی مداوم، متوقف شده و چند دقیقه قدم زده و سپس دوباره به مسیر ادامه دهید.
- بمدت ۶ ماه استفاده از هواپیما ممنوع است. بهترین وسیله جهت مسافرت و جابجایی، قطار است.
- فعالیت جنسی ۴الی ۸ هفته بعد در صورت عدم بروز عارضه می تواند شروع شود. بیمارانی که میتوانند دو پاگرد پلکان را بدون مشکل طی کنند، می توانند فعالیت جنسی را آغاز کنند. مصرف نیتروگلیسرین قبل و بعد رابطه جنسی، جهت پیشگیری از درد سینه مناسب است.
- هرروز در ساعات معین (مثلاً صبح ناشتا) وزن و فشارخون اندازه گیری شود.

رژیم غذایی :

- بمدت ۲۴ ساعت پس از سکته قلبی، رژیم فقط مایعات باشد و سپس بر اساس دستور پزشک معالج، میزان تحمل بیمار و حال عمومی وی، رژیم غذایی بیمار شروع می شود.
- رژیم غذایی تجویز شده بصورت کم نمک، کم چرب و کم کالری است.
- گوشت قرمز کمتر استفاده شود. لبنیات پرچرب و کره استفاده نشود. روغن های جامد، کره حیوانی، کله پاچه، جگر، دل، قلوه،

راهنمای آموزشی به بیمار در سگته قلبی یا MI



**بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
شهید آیت الله محلاتی تبریز**
مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت



یا دارو را تغییر دهد. در صورت تجویز داروهای کاهنده چربی خون ، افزایش مصرف مایعات و دریافت غذاهای فیبردار و ملین های حجیم کننده مدفوع جهت کم کردن جذب چربی توصیه می شود. • در صورت بروز درد سینه و تنگی نفس و عدم تسکین آن با مصرف سه قرص زیربانی نیتروگلیسرین طی ۱۵ دقیقه ، با ۱۱۵ تماس بگیرید.

بیمارگرمای. همیشه قرص نیتروگلیسرین همراه خود داشته باشید و نحوه استفاده از آنرا بدانید. از قرص های تازه استفاده کنید. این قرص ها خاصیت خود را طی ۵ دقیقه از دست می دهند. این قرصها را در ظرف تیره رنگ ، درب بسته و جای خشک و خنک نگهداری نمایید و نزدیک بدن نباشد. زیرا دمای بدن سبب خنثی شدن اثر آن می شود.

بیماران گرمای دقت نمایند که درطول مدت مصرف نیترو گلیسرین ، سیلدنافیل (ویاگرا) مصرف نکنند. چون سبب کاهش شدید فشارخون می شود.

بخطرات داشته باشید که رعایت سبک زندگی سالم و رژیم غذایی سالم از مهمترین عوامل پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی است.

نکات قابل توجه :

- بیمار گرمای خواهشمند است سر وقت جهت ویزیت به پزشک مراجعه نماید.
- از استعمال سیگار و در معرض دود سیگار قرار گرفتن و مصرف الکل پرهیز کنید.

آدرس: تبریز، میدان جهاد، گوی شهید محلاتی، بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید محلاتی

تلفن: ۳۳۴۹۵۰۳۳ - ۴۱

تهیه و تنظیم: آقای علیرضا صالحی - کارشناس پرستاری بخش CCU
باهمکاری: اعضای کارگروه آموزش به بیمار بخش CCU
تأیید کننده: آقای دکتر محمد جواد دنیوی - متخصص قلب و عروق
منابع: هندبوک آموزش به بیمار - (هاری ام. - کانا یو) - ترجمه دکتر خدیجه نصیریانی

مراقبتهای پرستاری داخلی و جراحی قلب - ۲۰۲۲
اصول مراقبت های ویژه CCU, ICU, دیالیز: تألیف دکتر ملامت نیک روان مغرد
تجربیات بالینی
تاریخ بازبینی: بهار ۱۴۰۲

سیراب و شیردان ، پوست مرغ ، قسمت های چرب گوشت و غذاهای سرخ شده به هیچ عنوان استفاده نشود.

- روزی ۳ الی ۴ وعده غذایی مصرف شود.
- از خوردن غذای زیاد و سریع غذا خوردن پرهیز شود.
- انواع غذاها و سوپ های آماده یا کنسرو شده و تنقلات شور ، به علت نمک زیاد نباید مصرف شود.
- از مصرف کیک ، شیرینی ، بیسکویت ، خصوصاً شیرینی های خامه ای خودداری شود.
- مصرف ماهی حداقل سه بار در هفته ، به شرطی که سرخ نشود مفید است چون چربی مضر خون را کم می کند.
- چربی های مفید مثل روغن زیتون و کانولا در حد یک قاشق غذا خوری در روز مفید است.
- استفاده از میوه ها و سبزیجات ، سیر ، پیاز ، زردچوبه ، سماق به کاهش چربی خون کمک می کند درضمن مصرف میوه و سبزی از پیوست پیشگیری می کند.
- مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین بعلاوه اثر بر روی ضربان قلب ، ریتم قلب و فشارخون بصورت محدود مصرف شود.
- بعد از خوردن غذا به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت نکنید.

مصرف دارو:

تمام داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
با توجه به تجویز داروهایی که سبب تاخیر در انعقاد خون می شوند، بیمار باید از هرگونه صدمه و خراش و بریدگی پوست جلوگیری کرده و در صورت صدمه، بمدت چند دقیقه محل را فشار دهید تا خونریزی متوقف شود. از مسواک های نرم و ریش تراش برقی بجای تیغ استفاده کند. در صورت ایجاد خونریزی از بینی و لثه، تغییر رنگ ادرار و مدفوع ، خلط خونی ، خونریزی قاعدگی زیاد و کبودی در هر نقطه از بدن به پزشک خود اطلاع دهید.
داروهای ضد انعقاد خون را سر وقت و طبق دستور مصرف کنید تا از لخته شدن مجدد فتر قلبی جلوگیری شود. در صورت تجویز داروهای تنظیم کننده فشارخون و ضربان قلب، بصورت مرتب فشارخون و ضربان خود را کنترل کرده و در صورت فشارخون کمتر از ۱۰۰ میلی متر جیوه یا ضربان کمتر از ۶۰ از مصرف آنها جلوگیری کنید. در صورت فشارخون پایین که علائم آن شامل تاری دید ، ضعف و سرگیجه و... است، به پزشک خود اطلاع دهید تا دوز دارو