

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به سکته قلبی (MI)

• بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

تغذیه بدن توسط قلب انجام می گیرد. قلب بواسطه عروق خونی به تمام اعضای بدن خونرسانی میکند در نتیجه اولین عضو تغذیه شونده خود قلب است. اگر رگهای تغذیه کننده قلب دچار تنگی یا انسداد شوند بیماری های قلبی-عروقی بوجود می آیند تنگی رگ باعث آنژین صدری و انسداد رگ باعث سکته قلبی می شود.

آنژین صدری: زمانی که خونرسانی به عضله قلب کمتر از میزان مورد نیاز آن است و در نتیجه اکسیژن و مواد غذایی کافی به عضله قلب نمی رسد احساس درد و ناراحتی (سوزش-فشرده گی-خنجری-سنگینی) در قفسه سینه یا پشت و جناغ سینه احساس می شود. این دردها گاهی به دست ها، گردن، پشت و یا فک تحتانی انتشار می یابد و چند دقیقه طول می کشد و غالباً با فعالیت یا هیجانات روحی که ضربان قلب و فشار خون افزایش می یابد و قلب به اکسیژن بیشتری نیاز دارد بیشتر می شود.

در سکته قلبی جریان خون عضله قلب قطع شده و علایم درد شدید و طولانی، تهوع، استفراغ و عرق سرد ظاهر می شود.

درد در افراد دیابتی به دلیل کاهش حساسیت گیرنده های عصبی و سالمندان کاهش می یابد

علل تنگی عروق

علت اصلی تنگی عروق پدیده آترواسکلروز (تصلب شرائین) است. مهم ترین عوامل این پدیده:

۱. استعمال دخانیات
۲. چربی خون بالا
۳. فشار خون بالا
۴. دیابت (مرض قند)
۵. کم تحرکی
۶. چاقی
۷. تنش یا فشار عصبی (استرس)

این عوامل توسط شما قابل کنترل می باشند:

۱. دخانیات (سیگار)

افرادی که یک بار دچار سکته قلبی شده اند عود مجدد بیماری در کسانی که سیگار را ترک نکرده اند دو برابر بیشتر است.

- ◆ بهترین زمان برای ترک سیگار مدت بستری شما در بیمارستان است.
- ◆ مهمترین امر در ترک سیگار اظهار این که من قادر به انجام این کار هستم است که موجب تقویت نیروی درونی شما برای ترک سیگار می شود.
- ◆ خانواده خود را در جریان ترک خود قرار دهید تا شما را یاری نمایند.
- ◆ خود را با فعالیت های سرگرم کننده مورد علاقه مشغول کنید. (سینما، پیاده روی، دوچرخه سواری)
- ◆ تنقلات را جایگزین سیگار نمایید. (آدامس بدون قند، پسته، تخمه بدون نمک)
- ◆ میوه و سبزیجات تازه و خام زیاد مصرف کنید.
- ◆ از تماس با افراد سیگار دوری کنید زیرا دود سیگار بسیار خطرناک است.
- ◆ اثر سیگار در آرام کردن شما بسیار موقتی است و مشکلی را حل نمیکند یاد خدا آرام بخش دلهاست. (عبادت)
- ◆ اگر به هیچ وجه قادر به ترک نیستید لافل تبدیل به پیپ کنید و دود آن را استنشاق نکنید.

۲. چربی خون بالا

تغذیه سالم

مصرف چربی را کم کنید. چربی ها در بدن دونهند:

۱. LDL (چربی بد) ۲. HDL (چربی خوب)

- ◆ رژیم غذایی شما باید به گونه ای باشد که چربی بد را پائین آورده و چربی خوب افزایش یابد.
- ◆ روغن حیوانی ، جامد، دنبه، چربی همراه گوشت، پوست مرغ، کره حیوانی و گیاهی، شیر و ماست پرچرب، پنیر محلی یا خامه ای، سوسیس و کالباس، خامه شربتی و غذاهای سرخ کرده و ... باعث افزایش چربی بد می شوند و در نتیجه باعث تنگی عروق می شود.
- ◆ از روغن مایع (ذرت، سویا، زیتون و ...) استفاده نمائید.
- ◆ غذاها را آب پز ، بخارپز یا کبابی کنید.
- ◆ از گوشت قرمز کمتر واز گوشت سفید(ماهی و مرغ) بیشتر استفاده کنید.
- ◆ مصرف آجیل مثل گردو (۲ عدد روزانه) یا بادام زمینی بدون نمک (۸-۱۰ عدد روزانه) در افزایش چربی خوب موثرند.
- ◆ از مصرف کنسروها پرهیز کنید زیرا پر نمک و پرچرب است.
- ◆ از مواد غذایی فیبردار مثل نان سبوسدار (سنگک، بربری، تافتون)، غلات و حبوبات و میوه ها و سبزی ها استفاده نمایید.
- ◆ مواد غذایی حاوی ویتامین ث مثل (مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل دلمه، توت فرنگی و ...) که در حفظ سلامت دیواره عروق نقش مهم دارند استفاده کنید.
- ◆ در هنگام پخت غذا نمک کمتر و به جای آن از (فلفل، زردچوبه، سیر، پیاز، دارچین ، سماق و زیره) استفاده کنید و نمک سر سفره نگذارید.
- ◆ از مصرف غذاهای تند و کافئین دار مثل قهوه و چای پررنگ پرهیز کنید.
- ◆ یبوست عارضه مهم بی تحرکی و داروهای شماسست که منجر به زور زدن (مانور والسالوا) و در نتیجه فشار بر قلب و افزایش کار قلب می شود که باید از این عارضه با استفاده از مواد غذایی فیبردار و مصرف روزانه ۶-۸ لیوان آب یا مصرف شیر یا آب سرد به صورت ناشتا پیشگیری نمائید.
- ◆ ورزش در افزایش چربی خوب موثر است

◆ فشارخون بالا

همه ما فشار خون داریم که برای به جریان افتادن خون در رگها لازم است. فشار خون طبیعی ۱۲/۸ است. علت افزایش فشار خون

- تنگی عروق است که خود فشارخون این تنگی را تشدید می کند. فشار خون بالا باعث صدمه به دیواره عروق و به دنبال آن چربی رسوب کرده و باعث تنگی بیشتر می شود. این تنگی در عروق قلب باعث سکتة قلبی و در عروق مغز باعث سکتة مغزی می شود.

چگونه با فشارخون بالا مقابله کنیم:

- کنترل دوره ای فشارخون در مردان بالای ۴۵ سال و زنان بالای ۴۰ سال
- داشتن وزن متناسب با افزایش فعالیت بدنی و نرمش و ورزش مناسب و تغییر در رژیم غذایی
- سیگار باعث افزایش فشار خون می شود.
- دوری از فشار عصبی و استرس، ناراحتی و دلهره
- پرهیز از غذاهای پر نمک و پر چرب، کنسروها، کافئین
- مصرف بیشتر میوه ها و سبزیجات تازه و محدود کردن مصرف گوشت قرمز

دیابت

دیابت باعث سخت شدن رگ ها (آترواسکلروز) می شود، وقتی کلسترول خون بسیار زیاد می شود این اتفاق می افتد. وجود قند خون بالا سبب چسبندگی کلسترول بد و تجمع آن در دیواره رگ ها میشود، در نتیجه آترواسکلروز و تنگی عروق اتفاق می افتد. لذا بیماران دیابتی باید مراقب افزایش کلسترول خود باشند و از داروهای آنتی لیپید طبق تجویز پزشک استفاده نمایند.

میزان طبیعی:

در خانم ها: تری گلیسیرید <150 HDL >45

در آقایان: HDL >55 LDL <100

در فرد سالم $70 < FBS < 110$ دو ساعت بعد از غذا $BS < 120$

بعد از وعده غذایی $BS < 140$

در فرد دیابتی $70 < FBS < 130$ دو ساعت بعد از غذا $BS < 140$

بعد از وعده غذایی $BS < 180$

◇ آموزش خودمراقبتی به بیمار دیابتی

- مراجعه منظم به پزشک معالج
- انجام مرتب دستورات دارویی و رژیم غذایی و فعالیت توصیه شده
- کارت یا دستبند شناسایی مربوط به بیماری را همراه داشته باشید
- چند حبه قند یا شکلات به همراه داشته باشید
- اگر داروی خوراکی استفاده می کنید طبق دستور مصرف کنید
- اگر انسولین تزریق می کنید در صورت بروز علایمی مثل بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال، تنفس تند و عمیق و احساس

تنفس تند و عمیق و احساس تغییر در حالت هوشیاری جهت جلوگیری از افزایش قند و تنظیم انسولین سریعاً به پزشک مراجعه کنید

- علائم کاهش قند خون را بشناسید (احساس گرسنگی و ضعف عمومی، تپش قلب، تعرق بیش از حد و بی‌حسی اندامها) در صورت بروز چند حبه قند یا کمی آبمیوه بخورید و بعد از بهبود علائم یک میان وعده (میوه یا بیسکویت و ...)
- علائم افزایش قند خون را بشناسید (تشنگی شدید، ادرار بیش از حد، تاری دید و خشکی و برافروختگی صورت) و سریعاً به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید چون باعث از دست دادن زیاد مایعات بدن و کاهش هوشیاری و در نهایت کوما می‌شود.
- ورزش (پیاده روی) در درمان دیابت نقش مهمی دارد قبل از ورزش قند خون را چک کنید (نباید کمتر از 100 و بیشتر از 250 باشد) و یک وعده غذایی کوچک میل کنید بعد از ورزش پاهای خود را با آب ولرم بشوئید و خشک نمائید.
- دیابت باعث از بین رفتن حس درد و نارسایی گردش خون در اندامها شده و سیستم ایمنی را کاهش می‌دهد و باعث خشکی و ترک پا و خم شدن می‌شود.
- انجام معاینات چشم و آزمایش ادرار حداقل یک بار در سال برای شما ضروری است.
- تنظیم قند خون به طور دقیق، عوارض دیابت را به میزان زیادی کاهش می‌دهد.

◇ کم تحرکی

در روزهای اول بعد از ترخیص شما طبق نظر پزشک به استراحت نیاز دارید به غیر موارد ضروری نباید تحرک داشته باشید و از خستگی و ملاقات‌های مکرر باید پرهیز نمائید. به تدریج بعد از پایان دوره استراحت داخل اتاق یا حیاط منزل راه بروید و هر روز به زمان آن اضافه نمائید اگر احساس ناراحتی کردید روند افزایش را آهسته تر نمائید بالا رفتن از پله و دویدن آهسته را می‌توانید شروع کنید

شروع ورزش با ملایمت (از 5 دقیقه)، زیاد کردن تدریجی شدت ورزش و انجام منظم حداقل سه بار در هفته و هر بار 30 دقیقه در حفظ سلامتی موثر است.

بهترین نوع ورزش برای شما پیاده روی، دویدن، راه رفتن در استخر، شنا و دوچرخه سواری است.

۲۰ دقیقه قبل از غذا و یک ساعت بعد از غذا ورزش کنید.

در صورت درد سینه ورزش را قطع کنید قرص زیر زبانی به همراه داشته باشید.

از هوای خیلی سرد و خیلی گرم پرهیز نمائید.

◇ چاقی

اگر شما چاق هستید باید وزن خود را کاهش دهید به روش‌های:

۱. داشتن یک رژیم غذایی مناسب (بدون حذف وعده غذایی) روزانه سه وعده غذایی خود را مصرف کنید، شام خود را در ابتدای شب (غروب) و غذاهای غیر محرک و با حجم کم و سبک بخورید.

۲. فعالیت مناسب

کاهش وزن هفته ای نیم تا یک کیلو مناسب است

