



آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

سکته قلبی

شماره پرونده:			نام خانوادگی:
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
تاریخ تولد:	تشخیص:	تاریخ پذیرش:	جنس: ☐ زن ☐ مرد

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

قطع سیگار: سیگار باعث انقباض آنی رگ های قلب می شود. مصرف حتی یک نخ سیگار بعد از سکته، ریسک سکته بعدی را تا چندین برابر افزایش می دهد.

بازگشت تدریجی به فعالیت: تا دو هفته بعد از ترخیص، فعالیت های سنگین و بلند کردن اشیاء بیش از ۲ کیلو ممنوع است.

- معمولاً بعد از دوره ی ۸ - ۶ هفته ای به تدریج ورزش های سبک ، پیاده روی و شنا و دوچرخه سواری را انجام دهید. پیاده روی را از ۵ دقیقه در سطوح صاف شروع کنید و به تدریج افزایش دهید.
- بسته به شدت انفارکتوس ۲ تا ۳ هفته رانندگی نکنید.
- بلافاصله بعد از مصرف غذا از انجام فعالیت های شدید و ناگهانی راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی سرد و گرم ، هوای آلوده و در ارتفاعات بپرهیزید.
- ضربان قلب خود را حین فعالیت چک کنید و اگر بیش از ۱۱۰ بود با پزشک خود مشورت داشته باشید.
- از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد خودداری کنید.

کنترل استرس: هیجان های ناگهانی (خشم یا شادی زیاد) آدرنالین خون را بالا برده و به قلب فشار می آورد. یاد بگیرید تنفس عمیق انجام دهید. **جلوگیری از مانور والسالوا (زور زدن ممنوع):** هنگام اجابت مزاج یا جابجایی در تخت، هرگز نفس خود را حبس نکنید و زور نزنید. زور زدن باعث فشار ناگهانی به قلب و خطر ایست قلبی می شود.

داروهای رقیق کننده (آسپرین/پلاویکس): این داروها اجازه نمی دهند لخته جدید در رگ های قلب شما تشکیل شود. چون خون شما رقیق شده، ممکن است هنگام مسواک زدن دچار خونریزی لثه شوید؛ از مسواک نرم استفاده کنید. اگر خون در ادرار یا مدفوع دیدید، فوراً اطلاع دهید. **نیتروگلیسرین (زیرزبانی):** اگر درد قفسه سینه شروع شد، قرص را زیر زبان بگذارید تا حل شود (نبلعید). ممکن است بعد از مصرف دچار سردرد یا افت فشار شوید؛ بنابراین همیشه در حالت نشسته یا خوابیده آن را مصرف کنید.

استاتین ها (چربی سوز): این داروها را حتی اگر چربی خونتان نرمال است باید بخورید، چون باعث پایداری رسوب های داخل رگ می شوند تا دوباره کنده نشوند.

وعده های کوچک و سبک: به جای ۳ وعده بزرگ، ۵ وعده بسیار کوچک بخورید. هضم غذای سنگین خون زیادی را به سمت معده می برد و قلب را خسته می کند.

ممنوعیت محرک ها: مصرف چای پررنگ، قهوه، شکلات و نوشابه های گازدار به دلیل داشتن کافئین ممنوع است؛ زیرا ضربان قلب را به صورت کاذب بالا می برند.

دمای غذا: غذا و آب نباید بسیار داغ یا بسیار سرد (یخ) باشند، زیرا باعث تحریک عصب واگ و تغییر در ریتم قلب می شوند.

علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- برگشت درد قفسه سینه: (که با استراحت یا یک قرص زیرزبانی خوب نشود).
- تنگی نفس شدید: (انگار هوا به ریه هایتان نمی رسد).
- تعریق سرد ناگهانی همراه با تهوع.
- تورم شدید پاها: (نشانه نارسایی قلب).
- تپش قلب بسیار سریع یا احساس ضربان نامنظم.