



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی ایلان

بیمارستان تخصصی شهید دکتر ولایت الیگودرز

مراقبت در بیماران مبتلا به سکته قلبی



تهیه و تنظیم

واحد آموزش همگانی

خطر سنجی در سکته ها

ادامه از صفحه قبل



از آن جایی که بیشتر مرگ های زود رس در افراد با عامل خطر متوسط و اغلب بدون علامت رخ می دهد توصیه می شود که همه ی افراد بالای ۴۰ سال با مراجعه به مراکز بهداشتی- درمانی (بصورت رایگان) خطر سنجی شوند و بر اساس میزان خطر اقدامات لازم را انجام داده و مراجعات بعدی فرد را به مراکز بهداشتی پیگیری کنند و آموزش ها و توصیه های لازم را از مراقبین سلامت دریافت نمایند.

منابع و مآخذ:

۱. آخرین دستورالعمل کتابچه خونمراقبتی در ناخوشی های جزئی

self_care, health

Medicine, popular-encyclopedias

استان لرستان-الیگودرز-جاده کمربندی-کیلومتر ۳
روستای سنج- بیمارستان تخصصی شهید دکتر ولایت
تلفن: ۸۳ الی ۴۴-۴۳۳۴۹۸۰

نکاتی که باید به یاد داشته باشید

با شروع علائم هر چه سریعتر به بیمارستان بروید زیرا زمان بسیار مهم است و اگر ظرف ۴-۶ ساعت از زمان شروع علائم صورت گیرد آسیب وارد شده به رشته های عضله قلب به حداقل می رسد پس :



سرعت در درمان فوق العاده مهم است

خطر سنجی در سکته ها

خطر سنجی با بررسی عوامل خطر متعددی مانند: سن، جنس، میزان فشار خون و کلسترول، مصرف دخانیات و ابتلاء به دیابت امکان پذیر است.

بررسی این عوامل برای ارزیابی خطر بروز سکته قلبی- عروقی ظرف ۱۰ سال آینده است.

افراد مسن تر که به عوامل خطری نظیر دیابت و فشار خون بالا مبتلا هستند با میزان خطر بالاتری برای ابتلاء به بیماریهای قلبی- عروقی مواجه هستند.

سکته قلبی

حالتی است که در آن به علت تنگ شدن یا بسته شدن یکی از رگهای قلب، خون و اکسیژن به قسمتی از قلب نمی رسد و آن ناحیه در قلب دچار صدمه می شود.

علل ایجاد سکته قلبی

- ❖ تنگ شدن ناگهانی رگهای قلب
- ❖ مصرف برخی مواد مثل کوکائین
- ❖ کم خونی شدید

علائم سکته قلبی

- ❖ احساس سوزش سر معده
- ❖ سرگیجه ناگهانی
- ❖ ناراحتی یا مور مور شدن در دست ها، کمر، گردن، شانه یا چانه
- ❖ درد قفسه سینه
- ❖ تنگی نفس
- ❖ حالت تهوع یا استفراغ
- ❖ خستگی غیر معمول
- ❖ عرق سرد

عوامل خطر ساز سکته های قلبی

- ❖ مصرف تنباکو و دخانیات
- ❖ فشار خون بالا
- ❖ سابقه خانوادگی بیماریهای قلبی
- ❖ عروقی (از فامیل درجه یک)
- ❖ سن بیشتر از ۴۵ برای مردان و بیشتر از ۵۵ برای زنان
- ❖ چاقی و کم تحرکی
- ❖ بیماری دیابت (مرض قند)
- ❖ استرس

توصیه های خانگی

- ❖ روزهای اول تا جایی که می توانید استراحت کنید و با گذاشتن چند بالش زیر سر خود را بالا نگه دارید
- ❖ فعالیت بدنی سنگین و طولانی مدت انجام ندهید
- ❖ سیگار مصرف نکنید و در معرض دود سیگار قرار نگیرید
- ❖ رژیم غذایی که پزشک برای شما تجویز کرده است را رعایت کنید
- ❖ مواد غذایی حاوی نشاسته و گربوهیدرات مانند نان، برنج، سیب زمینی و را کم مصرف کنید

توصیه های خانگی

- ❖ در صورت لزوم وزن خود را کم کنید
- ❖ مصرف نمک را کاهش دهید
- ❖ فشار خون خود را در حد طبیعی نگه دارید
- ❖ داروها را طبق تجویز پزشک مصرف کنید و خودسرانه دارو را قطع نکنید
- ❖ از سرما یا گرمای بیش از حد و قدم زدن در برابر باد پرهیز کنید

نکات قابل توجه همراه و خانواده بیمار

- ❖ از مزاحمت هایی که خواب بیمار را مختل می کند جلوگیری نمایید
- ❖ تا حد امکان محیط و شرایطی را فراهم کنید که آرام و مطمئن باشد