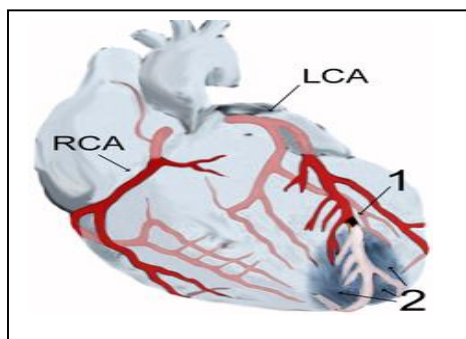




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

درباره سکته قلبی چه می دانید؟

(MI)



پمفلت آموزش به مددجو

تهیه مطلب: نادیه ایمانی
(کارشناس پرستاری)

بهار ۱۴۰۴

کد فرم: K(E.R)EPP۱۲۷/۰۲/۱۴۰۲/۲

زبانی استفاده کنید.

۱۰. قطع استعمال دخانیات واجتناب از تماس با

افرادى که سیگاری هستند.

۱۱. عدم حضور در اماکن شلوغ

برای مقابله با اضطراب ویی خوابی چه کنیم؟

محل سکونت خود را در طبقات همکف و مناطق

ساکت و بدون سروصدا انتخاب کنید.

فعالیت های تفریحی (پیاده روی، انجام کارهای

هنری مورد علاقه و...) در پایین آوردن فشار

عصبی شما بسیار کمک کننده است.

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

clinic.semums.ac.ir

منبع: بروتر سودارث ۲۰۲۲

جهت اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس بگیرید.

۰۲۱۳۱۴۱۴۶-۰۲۱۳۱۴۱۴۶

۴. از خوردن غذای زیاد و با عجله

بپرهیزید.

۵. غذا را با حجم کم و دفعات زیاد میل

کنید.

۶. از قرار گرفتن در موقعیت های استرس

زا خودداری کنید.

۷. غذای شما باید بدون نمک و چربی باشد

و در عوض از سبزیجات و میوه های تازه

و غلات و حبوبات استفاده کنید.

۸. در صورت ابتلا با فشار خون بالا و چربی

خون لازم است با مصرف سر وقت داروهای

تجویز شده توسط پزشکتان، به صورت

دوره ای و مرتب آن را کنترل کنید.

۹. هنگام خواب و استراحت پوزیشن نیمه

نشسته داشته باشید.

۱۰. در صورت بروز علائم فشار در قفسه

سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به

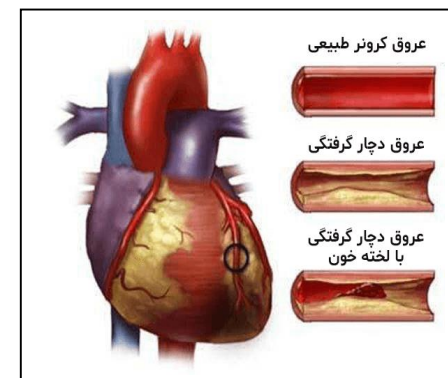
گردن، شانه و دست، از نیتروگلیسرین زیر

مددجوی عزیز:

با آرزوی سلامتی برای شما، جهت آشنایی بیشتر با سکته قلبی، نکات مفیدی در این پمفلت برای شما گردآوری کردیم که مطالعه‌ی این مطالب زیر را به شما پیشنهاد میکنیم.

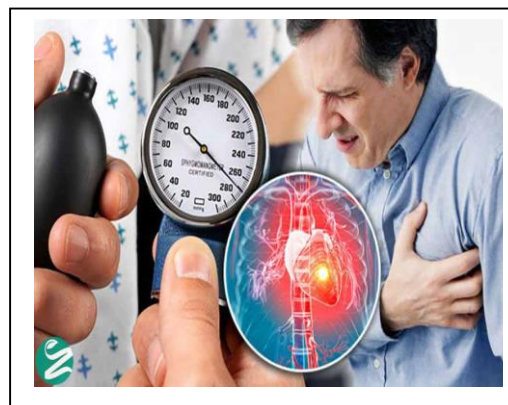
ابتدا سکته قلبی را تعریف کنیم:

به وضعیتی گفته میشود که در آن قسمتی از قلب به دلیل بروز حمله قلبی شدید عملکرد طبیعی خود را از دست می‌دهد. سکته قلبی معمولا به علت گرفتگی شدید یکی از رگهای قلب رخ میدهد.



چه علامتی دارد؟

۱. درد سوزشی و فشارنده در ناحیه پشت جناغ سینه که به فک تحتانی، پشت، کتف یا هر دو دست کشیده میشود.
۲. تهوع و استفراغ
۳. احساس تنگی نفس ناگهانی
۴. ضعف شدید
۵. تپش قلب
۶. از دست دادن هوشیاری



آیا عوامل خطر آفرین سکته قلبی را می‌شناسید:

۱. گرما و سرمای شدید
۲. فعالیت شدید
۳. چاقی و افزایش وزن
۴. استعمال سیگار
۵. رژیم غذایی پر نمک و پر چربی
۶. بی‌تحرکی
۷. سابقه فشارخون بالا، قندخون و چربی خون
۸. فشارهای عصبی و روحی روانی

خوب حالا راه چاره چیست و اگر دچار این عوارض شده ایم چکار کنیم:

۱. اجتناب از قرار گیری در گرما و سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد
۲. اجتناب از هرگونه فعالیتی که باعث درد قفسه، تنگی نفس و یا خستگی بی‌مورد شود.
۳. در صورت اضافه وزن، وزن خود را کاهش دهید و این کار را تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام دهید.