

خود مراقبتی در بیماران کرونری حاد

این بیماری در اثر آسیب سلولهای عضلانی قلب به علت کاهش یا توقف جریان خون در سرخرگ های قلب که غالبا در افراد بالای ۴۰ سال رخ می دهد اتفاق می افتد. این بیماری در مردان شایع تر است اما میزان بروز آن در خانم ها نیز رو به افزایش است.

علل بیماری:

بسته شدن نسبی یا کامل سرخرگ های قلب توسط لخته خون

گرفتگی یا انقباض عروقی

عوامل افزایش دهنده خطر:

سیگار کشیدن

چاقی

استرس

بالا بودن سطح کلسترول بد خون و پایین بودن سطح کلسترول

خوب خون

بالا بودن فشارخون

دیابت

نداشتن فعالیت و تحرک بدنی

ورزش در گرما یا سرمای زیاد و وزش باد شدید

سابقه خانوادگی بیماریهای سرخرگ های قلب

عواقب مورد انتظار:

این بیماری می تواند عواقبی برای بیمار داشته باشد ولی با درمان اورژانسی و بستری کردن بیمار در بخش مراقبت های ویژه قلبی اکثر بیمارانی که دچار اولین حمله قلبی شده اند بهبود می یابند. پس از رفع خطر ۴-۸ هفته فرصت دارید تا بهبودی حاصل شود اما ممکن است تکرار حمله قلبی داشته باشید.

عوارض احتمالی بیماری:

نامنظمی ضربان قلب

شوک

التهاب پرده های دور قلب

جمع شدن مایع در فضای دور ریه ها

لخته شدن خون در سیاهرگ های عمقی (اندام های تحتانی)

آمبولی ریه

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری:

وقتی مبتلا به سکته قلبی شدید باید فعالیت های خود را به

صورت زیر برنامه ریزی کنید:

در زمان بهبودی فعالیت های روزانه خود را به تدریج از سر

بگیرید. شما باید فعالیت های ملایم و سبک داشته باشید و رفته رفته

میزان فعالیت خود را افزایش دهید. باطر داشته باشید که پیاده

روی مناسبترین فعالیت ورزشی برایتان است که سبب گردش خون

بهتر و قوی شدن عضلات و کنترل وزن در شما می شود. قدم

زدن باید در سطح مسطح و در فضایی با هوای مناسب (دمای

مناسب و نبود آلودگی) باشد. در هوای سرد یا گرم یا در خلاف

جهت باد قدم نزنید.

در زمان ابتلا به بیماری لازم است به مدت ۲-۳ هفته در

صورت نداشتن درد و تنگی نفس فعالیت جنسی خود را

شروع کنید. اما در زمان تایید سکته قلبی ۴-۶ هفته بعد

فعالیت جنسی خود را شروع کنید. و در صورت درد یا تنگی

نفس حین فعالیت جنسی داشتید از ادامه آن خودداری نمایید.

برای شروع رانندگی حتما از پزشک خود مشورت بگیرید.

در صورت امکان در یک برنامه بازتوانی قلبی شرکت کنید.

داروها:

داروهای ضدانعقاد برای پیشگیری از تشکیل لخته خون به

شما داده می شود. که باید این داروها را بطور دقیق و زیر

نظر پزشک مصرف نمایید. و از کم کردن یا اضافه کردن

خودسرانه آن بپرهیزید. داروهای ضد بی نظمی قلب که حتما

قبل از مصرف آن تعداد نبض خود را چک کنید اگر کمتر

از ۶۰ تا در یک دقیقه باشد. آن دوز دارو را مصرف نکرده

و از پزشک خود مشورت بگیرید.

جهت استفاده از داروهای فشار خون حتما قبل از مصرف

فشارخون خود را کنترل نمایید و اگر دستگاه فشارخون نیز

در منزل ندارید هفته ای یکبار به درمانگاه مراجعه و فشار

خون خود را بگیرید در صورت فشار خون پایین حتما با

پزشک خود مشورت نمایید.

در چه شرایطی به پزشک معالج یا اورژانس مراجعه کنید:

دردی که با داروهای تجویز شده خوب نشود.

تنگی نفس یا سرفه در هنگام استراحت

تهوع

استفراغ

اسهال

تب

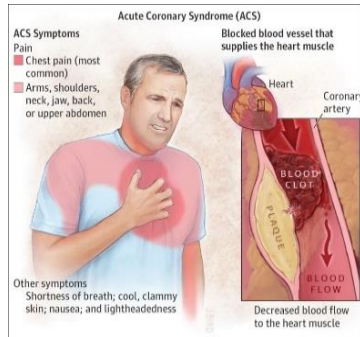
خونریزی از لثه ها یا سایر نقاط بدن

تپش قلب یا احساس جا ماندن ضربان قلب



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

خود مراقبتی در بیماران کرونری حاد



تهیه و تنظیم: هاجر روزگرد

(کارشناس پرستاری)

بهار ۱۴۰۴

بخش: ccu

منابع: بروتر سودارت داخلی جراحی ۲۰۲۲

مجله علمی شاخص های قلبی در بیماران (علوم پزشکی تهران)

K(E.R)EPPVV/۱-۰۰/۳

برخوردار باشید و از فشارهای روحی دوری نمایید. به هنگام استرس، انجام اعمالی نظیر دراز کشیدن و شل کردن تمام عضلات و فکر کردن به چیزهای خوب به مدت ۲۰ دقیقه توصیه می شود. از آنجا که رانندگی می تواند باعث ایجاد اضطراب و تپش قلب در شما شود بهتر است اوایل بهبودی بعد از حمله قلبی کمتر رانندگی کنید. از مسافرت طولانی با اتومبیل پرهیزید و در صورت مسافرت هر یک ساعت توقف داشته باشید و قدم بزنید تا خون جریان بهتری در پاهای شما داشته باشد.

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

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

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

clinic.semums.ac.ir

لطفا در صورت هرگونه سوال با شماره تلفن ۰۲۳۳۱۴۲۲۲۴۵-۰۲۳۳۱۴۲۲۲۴۳ تماس بگیرید.

رژیم غذایی:

در زمان ابتلا به بیماری باید رژیم غذایی را بر اساس برنامه ریزی زیر رعایت کنید:

رژیم غذایی کم چرب و پرفیبر داشته باشید. و از سبزیجات بیشتر در برنامه غذایی خود استفاده کنید. تا دچار یبوست نشوید.

تعداد وعده های غذایی خود را از سه وعده به ۵ وعده غذایی افزایش دهید.

وزن خود را در حد مطلوب حفظ نمایید. در صورت اضافه وزن حتما زیر نظر کارشناس تغذیه وزن خود را کم نمایید. تا حد امکان از روغن های مایع مانند: روغن زیتون و آفتابگردان استفاده کنید.

بیشتر از گوشت سفید مانند (مرغ و ماهی) به جای گوشت قرمز استفاده نمایید.

تا حد امکان از مصرف نمک پرهیز نمایید و غذاهای خود را کم نمک و بصورت آبپز استفاده نمایید.

از نمک های دریا یا نمک های تبلیغاتی مانند نمک صورتی و... استفاده نکنید از نمک های تصفیه شده پیدار دار در پخت غذا استفاده نمایید.

خواب و استراحت:

سعی کنید شب به موقع بخوابید و زیاد بی خوابی را برخورد تحمل نکنید و در طول روز نیز ساعاتی را استراحت کنید.

تنش های روحی:

هیجانات و عصبانیت یکی از مهمترین علل زمینه ساز بیماریهای قلبی است. شما باید سعی نمایید تا حد امکان از آرامش روحی