



حمله قلبی



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

کد سند : ۰۰۷

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

شماره بازنگری: ۱۴۰۵/۱۰/۰۱

عنوان سند: پمفلت آموزش به بیمار

گروه هدف: بیماران

چند نکته:

- جهت کاهش اضطراب از سر و صدا و قرار گرفتن در محیط های شلوغ بپرهیزید، اجتناب از رانندگی طولانی و پر استرس، تمرین تنفس های عمیق و تن آرامی انجام دهید.
- اگر درد شما بیشتر از ۲۰ دقیقه طول کشید و به شانه و پشت و بازوها انتشار یافت و تعریق، تهوع، کوتاهی تنفس، تنگی نفس و سرگیجه، احساس ضعف و نبض سریع و تند به پزشک مراجعه کنید.

اینترنت گوشی خود را روشن کنید و جهت دیدن مطالب بیشتر این کد را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



منبع علمی:

www.Uptodate.com/Home

جهت پیگیری و سؤالات خود می توانید با "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس حاصل نمایید.
ساعات حضور: ۹-۱۲ روزهای غیر تعطیل
شماره تماس: ۳۵۴۲۳۹۷۰ - داخلی ۸۲۵۵-۸۲۸۷
آدرس: بیمارستان طالقانی - ساختمان درمانگاه تخصصی طبقه اول



داروها

- در صورت درد قلبی می توان از نیتروگلیسرین یا قرص زیر زبانی استفاده نمود:
- قرص را زیر زبان نگه دارید تا حل شود.
- برای جلوگیری از سرگیجه ۱۰-۱۵ دقیقه استراحت کنید.
- افراد خانواده را از محل نگهداری قرص زیرزبانی مطلع کنید.
- قرص ها را در شیشه های تیره رنگ با درب بسته و در جای سرد نگداری کنید. هوا و نور و حتی دمای بدن سبب از بین رفتن اثر دارو می شود.
- در صورت کم نشدن درد بعد از مصرف سه قرص به مدت ۱۵ دقیقه با ۱۱۵ تماس بگیرید.
- در صورت احتمال فراموشی جهت اطمینان از مصرف صحیح داروها از جعبه تقسیم قرص استفاده کنید.



مددجوی عزیز

پمفلت حاضر شامل مطالب آموزشی در مورد بیماری کرونری شما می‌باشد. امیدواریم با مطالعه و رعایت آن سلامت خود را بازیابید.



تعریف بیماری:

وجود چربی در دیواره رگها باعث کاهش جریان خون به قلب می‌شود. گاهی جریان خون به حدی کاهش می‌یابد که فرد دچار درد در قفسه سینه شده که اصطلاحاً آنژین صدری یا حمله قلبی گفته می‌شود.

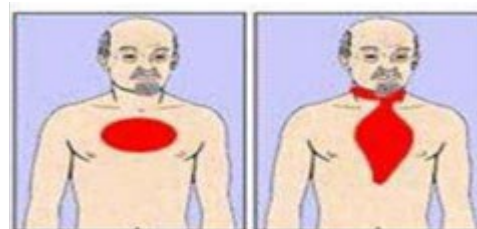
عوامل مستعد کننده:

- فشارخون بالا و دیابت
- سابقه فامیلی
- چربی خون بالا (افزایش کلسترول و تری گلیسرید)
- تحرک کم
- چاقی
- عصبانیت زیاد و استرس
- غذاهای آماده (فست فود)

علائم و نشانه ها

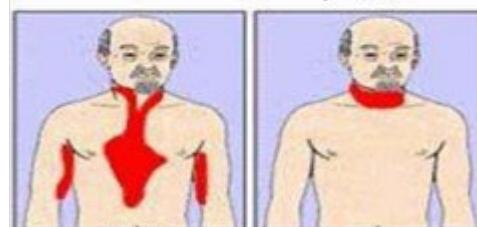
- درد و ناراحتی در قفسه سینه، گردن، دست و پشت
- تعریق و تهوع سرگیجه و تنگی نفس

محل های درد قفسه سینه حین سکته قلبی:



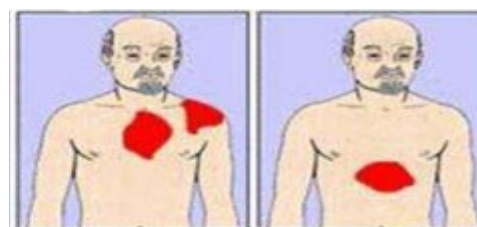
بالای قفسه سینه

مجموعه دردهایی که به سمت گردن و چانه منتشر می شوند



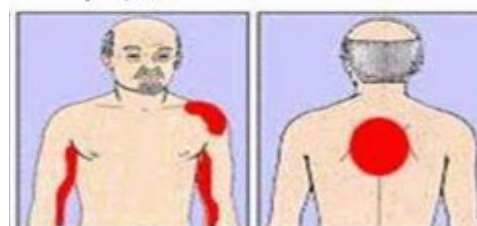
دردی که از بالای معده به سمت گردن، فک و بازوها منتشر می شود

گردن و فک



مجموع دردهایی که به سمت شانه چپ منتشر می شوند

مجموعه دردهایی که به سمت پایین بازوی چپ منتشر می شوند



شانه چپ و هر دو بازو به سمت پایین

وسط شانه ها در پشت

ورزش و فعالیت

- * همیشه برنامه منظم ورزشی داشته باشید مانند: پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری.
- * فعالیتها را با فاصله و استراحت انجام دهید.
- * از فعالیت های شدید پرهیز کنید.
- * ۳-۲ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید (ورزش، دوش گرفتن)



رژیم غذایی

- * چربی های جامد مانند روغن جامد، پیه و... باعث افزایش کلسترول (چربی بدخون) شده که خود عامل بروز بیماری های قلبی است.
- * انواع روغن های مایع (مانند: آفتابگردان، سویا، زیتون و کنجد) برای سلامتی قلب مفیدند.
- * از مرغ و ماهی و بوقلمون استفاده کنید.
- * مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ را محدود کنید.
- * مصرف شوید هویج و سیب در کاهش کلسترول خون مؤثر است.
- * گوجه فرنگی سرشار از ماده آنتی اکسیدان بوده که باعث کاهش بیماری های قلبی می شود.
- * مصرف نوشابه های گازدار قهوه و نمک را کم کنید.