خود مراقبتی در حمله حاد قلبی

*حمله قلبی به صورت درد شدید در ناحیه پشت جناغ سینه تظاهر میکند که ممکن است با تعریق، تهوع، استفراغ و تنگی نفس همراه باشد.

*عوامل ایجاد کننده حمله قلبی عبارتند از:

۱-دیابت ۲-فشارخون ۳-چربی خون ۴-افزایش وزن ۵-بی تحرکی ۶-رژیم غذایی نامناسب ۷-مصرف سیگار ۸-افزایش سن ۹-سابقه خانوادگی درگیری عروق قلبی

*حمله حاد قلبی طیفی از تظاهرات شامل انفارکتوس حاد قلبی، آنژین صدری ناپایدار می باشد که پس از مراجعه شما به اورژانس بستگی به نوع حمله حاد قلبی اقدامات لازم انجام خواهد شد. این اقدامات شامل تجویز داروهای لازم و در بعضی از موارد انجام آنژیوگرافی اورژانس خواهد بود.

*شما به مدت ۳-۱ روز بسته به شرایط در بخش ccu بستری خواهید بود و عملکرد قلبی شما با دقت تحت

بررسی قرار می گیرد و پس از اطمینان از شرایط پایدار قلبی، به بخش منتقل خواهید شد.

*در حین بستری طبق صلاحدید پزشک معالج ضمن تجویز داروی لازم، ممکن است برای شما آنژیوگرافی و در صورت لزوم آنژیوپلاستی جهت تشخیص و درمان درگیری عروق کرونر انجام شود.

پس از ترخیص بهتر است اقدامات زیر را جهت تکمیل روند درمان و جلوگیری از حمله مجدد قلبی انجام دهید:

۱) رعایت رژیم کم چرب و کم نمک: توصیه می شود که دفترچه راهنمای تغذیه به دقت مطالعه شود.

۲) از کشیدن سیگار خودداری شود.

۳) مصرف مرتب و منظم دارو یکی از اجزای اساسی درمان شما می باشد بنابراین از قطع و یا افزایش خودسرانه داروها پرهیز نمایید.

۴) روزانه قدم بزنید و فاصله و زمان این کار را بتدریج افزایش دهید و در صورت وقوع درد قفسه سینه یا تنگی نفس به پزشک معالج اطلاع دهید.

۵) از انجام کارهای سنگین بخصوص در هوای سرد و بلافاصله پس از صرف غذا پرهیز کنید.

۶) در مورد مدت زمان مورد نیاز برای استراحت در منزل و زمان برگشت به کار با پزشک خود مشورت کنید.

۷) در صورت ابتلا به دیابت، جهت کنترل قند تحت نظر پزشک متخصص دیابت باشید. در صورت عدم کنترل قند، بیماری شما پیشرفت خواهد کرد.

۸) در صورت استحمام حتما یک هفته تا ۱۰ روز پس از شروع بیماری بهتر است با آب ولرم، کوتاه مدت و در حضور همراه انجام شود.

۹) انجام فعالیت جنسی سبک ۶-۴ هفته پس از حمله قلبی بلامانع است.

۱۰)در مورد امکان انجام رانندگی پس از حمله قلبی از پزشک خود سوال کنید. ولی بهتر است تا ۴ هفته از رانندگی خودداری کنید.

۱۱) سعی کنید با رعایت رژیم غذایی و ورزش و پیاده روی منظم از افزایش وزن جلوگیری کنید.

۱۲) در صورت وجود درد قفسه سینه که با فعالیت تشدید می شود حتما با پزشک خود مشورت نمایید.

۱۳) بیماری قلبی اصولا جزو بیماری های مزمن است و لازم است بصورت مرتب تحت نظر پزشک معالج خود باشید.

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا

خود مراقبتی در حمله حاد قلبی



واحد آموزش سلامت ۱۴۰۱

زیرنظر:
دکتر مجید حاجی کریمی
متخصص قلب و عروق