

## انفار کتوس قلبی

انفارکتوس یا سکته قلبی (MI-ام-آی) زمانی اتفاق می افتد که قسمتی از عضله قلب به طور ناگهانی خون کمتری دریافت می کند. این وضعیت اگر درمان نشود می تواند به عضله قلب صدمه وارد نماید. در سکته قلبی یک لخته در رگ های عضله قلب ایجاد شده و یا تکه ای از چربی در رگ باقی می ماند. رعایت موارد ذیل پس از سکته قلبی می تواند در بازتوانی به بیمار کمک کند.

### سیگار:

در صورتیکه قبلاً سیگار می کشیدید باید آن را کنار بگذارید اگر اینکار برای شما سخت می باشد بهتر است با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید.

### رژیم غذایی:

تغییر در وعده های رژیم غذایی می تواند به شما کمک کند پس بهتر است در ۵ وعده غذای خود را تناول کنید از میوه و سبزیجات متنوع و هندوانه استفاده کنید این مواد سرشار از ویتامین و مواد معدنی است و می توان به صورت تازه و خشک مصرف نمود. از خوردن غذاهای چرب به خصوص غذاهایی که دارای چربی اشباع شده هستند مثل؛ سوسیس، کره، خامه، پنیر چرب، کیک، بیسکویت و غذاهایی شامل نارگیل و روغن خرما اجتناب کنید. از غذاهایی که روغن غیر اشباع دارند استفاده کنید، چون سبب کاهش سطح کلسترول خون می شود. این غذاها شامل: انواع ماهی، مخصوص ماهی آزاد، انواع دانه های خوراکی مثل تخمه نمک مخفی دارند (مانند کرفس).

### الکل:

اگر قبلاً الکل مصرف می کرده اید با پزشک خود مشورت کنید و کم کم از میزان آن بکاهید.

### رژیم غذایی مدیترانه ای:

این رژیم غذایی احتمال خطر سکته قلبی را کاهش می دهد. این رژیم در واقع شامل میوه های تازه هر فصل، سبزیجات، نان، غلات، ماکارونی، سیب زمینی و حبوبات می باشد. روغن زیتون، پنیر، ماست، ماهی، مرغ، خروس و بولمون می باشد. به مقدار خیلی کم نیز می توان گوشت قرمز و شیرینی جات استفاده کرد. کلسترول:

کلسترول در تجمع چربی در رگ های بدن بخصوص رگ های قلبی تاثیر گذار است. پس، خوردن غذاهایی که کلسترول کمتری دارد مفید می باشد. بعضی از داروهای قلبی نیز میزان کلسترول ساخته شده در کبد را کاهش می دهند.

فعالیت های فیزیکی و تمرینات ورزشی:

بعد از طی دوره نقاهت فعالیت های عادی توصیه می گردد. سعی کنید در صورت امکان قدم بزنید حتی ماشین خود را بشوئید بعضی از مردم فکر می کنند انجام فعالیت های فیزیکی بر روی قلب اثر نامطلوبی می گذارد در صورتیکه امروزه عکس آن ثابت شده است. امروزه فعالیت ها و تمرینات ورزشی در باز توانی قلبی را طی نمائید. اگر مشکل درپچه ای دارید با توجه به توصیه پزشک ورزش کنید. حدود ۶ هفته پس از MI شما

اگر بعد از ۴ هفته در حین رانندگی دچار درد قفسه سینه شدید تا بهبودی و کنترل کامل درد قلبی باید از رانندگی پرهیز کنید. بعد از حداقل ۲-۳ هفته نیز می توانید سفرهای هوایی

الامکان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه راه بروید. هر مشکلی که دارید اعم از پزشکی و غیر پزشکی را با پزشک معالجتان مطرح کنید. یادمان باشد؛ از کارهایی که سبب احتیای هوا در سینه می گردد پرهیزیم. مانند:

□ جابجا کردن وسایل سنگین (بیش از ۱۰ کیلو گرم)  
□ جلوگیری از فشار دادن دندان ها روی هم بدلیل پیوست

### افزایش وزن:

اگر اضافه وزن دارید (بخصوص چربی دور شکم زیاد می باشد) ریسک سکته قلبی در آینده نیز بیشتر خواهد بود پس بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت نمائید.

### فشار خون:

این مهم است که فشار خونتان را به طور معمول چک کنید که فاکتور مهمی در ایجاد بیماری های قلبی است. فشار خون طبیعی باید کمتر از ۱۳۰/۹۰ باشد. در ضمن، بعضی از عواملی که سبب افزایش فشار خون می گردد بیماری های کلیه می باشد.

پس بهتر است برای کاهش فشار خون:

روش تغذیه خود را تغییر دهید.

ورزش کنید.

از غذاهای نمکی پرهیزید.

طبق توصیه پزشک معالج از داروهای پائین آورنده فشار خون استفاده کنید.



### دیابت:

بالا بودن قند خون یکی از عوامل خطر ساز بیماریهای عروق کرونر است که سبب تنگ شدن و انسداد عروق کرونر می شود. کنترل منظم قند خون و تجویز به موقع داروهای پائین آورنده قند خون یا شروع انسولین از اهم واجبات برای پیشگیری از بروز عوارض دیابت می باشد. گذشته از آن دیابت باعث بالا رفتن چربی های خون نیز می شود که خود می تواند سبب گرفتگی و انسداد عروق کرونر شود. بیماران دیابتیک در خطر بیشتری نسبت به سایر گروهها در ابتلا به بیماری عروق کرونر هستند به خصوص اگر سیگار بکشند و

بازگشت به زندگی روزمره:

بعد از سکته قلبی طبیعی است که به این فکر بیفتیم که چه کاری بکنیم و چه کاری نکنیم. بعد از ۲-۳ ماه می توانید سرکار برگردید. البته این زمان برای هر فردی متفاوت است. بعضی وقتها بیمار احساس بهبودی می کند و زودتر سرکار بر می گردد. اما افرادی که علائم و نشانه هایی مثل درد یا نارسایی قلبی دارند دیرتر سر کار می روند. پس بهتر است از پزشک خود در مورد زمان شروع به کار سؤال کنید. اگر کارمند هستید، در صورت موافقت رئیس خود ابتدا به صورت نیمه وقت کار کنید و سر کار خود استراحت داشته باشید. (ابتدا نیمه وقت و بعد از ۲-۳ هفته تمام وقت) از کارهای سبک شروع کنید و ترس و گمان را از خودتان دور کنید. بعد از سکته قلبی حداقل حدود ۴ هفته نباید رانندگی کنید. داشته باشید مشروطه به اینکه مشکل یا درگیری دیگری نداشته باشید.

از استرس روحی و فشار عصبی اجتناب شود و به تفریح مناسب بپردازد که باعث کاهش فشار عصبی می شود.

به بیمار توصیه می شود که در صورت وجود علائم زیر به پزشک مراجعه کند:

احساس فشار و یا درد جلو قفسه سینه به مدت ۱۵ دقیقه که بعد از مصرف قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی رفع نشود.

تنگی نفس

غش یا سنکوپ

ضربان قلب کند یا تند

تورم در مچ پا و یا بالاتر

اگر این حالت را دارید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

#### فعالیت جنسی:

بهتر است چند هفته ای از فعالیت جنسی اجتناب کنید. اگر در حین فعالیت جنسی درد سینه دارید حتماً به پزشکتان اطلاع دهید. اگر زودتر از موعد خسته می شوید. احساس تنگی نفس دارید یا اینکه پاهایتان متورم شده است اینها نشانه های نارسایی قلب است. که با مصرف دارو اغلب بهبود می یابد پس بهتر است به پزشک خود اطلاع دهید. از مصرف داروهای تقویت قوای جنسی مثل، قرص ویاگرا به شدت پرهیز کنید. زیرا با داروهای قلبی تداخل مرگ آور دارد.

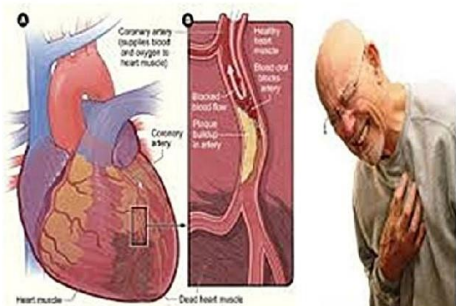
#### افسردگی:

بعد از MI افسردگی معمولاً به وجود می آید. اگر این احساس را دارید با پزشک خود مشورت کنید. درمان افسردگی کیفیت زندگی را بالا می برد. اغلب مردم بعد از سکته قلبی بهبودی کامل می یابند. در بعضی از مواقع که یک قسمت از عضله قلب صدمه دیده است استراحت عضله قلب سبب بهبودی و انجام کار بهتر آن خواهد شد. بعد از MI باید تغییر در رژیم غذایی و روش زندگی خود بدهید و انجام فعالیتهای ورزشی برای قلب بسیار مفید است. در ضمن انجام فعالیتهایی



در صورت داشتن هرگونه سؤال یا مشکل در مراقبت از خود، می توانید با شماره تلفن 31626164-31626166 در تمام ساعات روز تماس فرمایید و آموزشهای لازم را رایگان دریافت نمایید.

## انفارکتوس میوکارد (سکته قلبی)



## واحد آموزش سلامت