



-معمولا یک دوره نفاخت ۶ هفته ای جهت شروع فعالیت های طبیعی مورد نیاز است

- بهترین ورزش پیاده روی است. ابتدا با ۲ تا ۵ دقیقه شروع کرده و سپس روزانه یک تا ۲ دقیقه به آن اضافه کنید تا به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه برسد.

- شدت ورزش به حدی باشد که دچار احساس تنگی نفس، خستگی شدید، سرگیجه و درد سینه نشوید

-همیشه بیماران قلبی نیتروگلیسیرین زیرزبانی همراه داشته باشند و در صورت بروز مشکل قلبی زیرزبان قرار دهند

-انجام فعالیت های قدرتی (مانند وزنه برداری، هل دادن ماشین، شنا رفتن، دمبل زدن) جدا خودداری شود

-از خوردن غذاهای چرب و سنگین و قهوه و کاکائو پرهیز شود
-در صورت ابتلا به بیماری های شایع نظیر سرماخوردگی و غیره از انجام فعالیت های ورزشی تا بهبودی خودداری شود.



۲- تهوع

۳- اضطراب

۴- پوست سرد و مرطوب و رنگ پریده

۵- افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس

۶- عرق سرد و بی قراری. بیشتر سکتها در صبح و در فصول سرد رخ می دهد.

بسیاری از افرادی که دچار تظاهرات سکتها می شوند در کمک خواستن از دیگران تاخیر میکنند زیرا آنچه را حس میکنند اشتباه تفسیر میکنند.

عوامل خطر سکتها قلبی :

کشیدن سیگار، فشارخون بالا، مصرف زیاد چربی، عدم کنترل کلسترول خون، دیابت جنس مذکر، سن، وراثت، اضافه وزن.

مراقبت های لازم پس از سکتها قلبی :

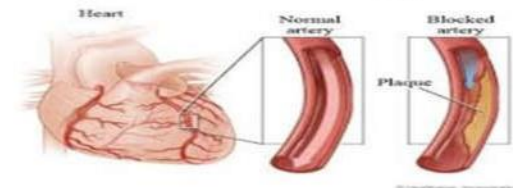
۱- فعالیت روزانه و ورزش

-در روزهای ابتدایی بعد از ترخیص، جهت ترمیم قلب و کاهش بار آن فعالیت های فیزیکی شما دارای محدودیت می باشید. اما استراحت مطلق در تخت توصیه نمی شود.

سکتها قلبی چیست؟

از بین رفتن غیر قابل برگشت قسمتی از ماهیچه قلب که معمولا بدنبال انسداد ناگهانی یک سرخرگ کرونر (عروق خونرسان قلب) و قطع ناگهانی جریان خون و اکسیژن به آن ناحیه رخ میدهد را سکتها قلبی می نامند .

علت سکتها قلبی چیست ؟



بیشترین علت سکتها، تنگی و یا بسته شدن عروق کرونر به علت تجمع غیر طبیعی چربی در دیواره رگ می باشد که به این چربی ها پلاک گفته می شود . ۹۵٪ از حملات قلبی بدنبال پارگی این پلاک ها و تشکیل لخته رخ میدهد ، این پارگی میتواند در اثر عوامل داخلی یا خارجی مانند استرس های عاطفی شدید ، عصبانیت ، فعالیت جسمی شدید و ناگهانی ، در معرض سرما و گرما شدید قرار گرفتن و مصرف موادی چون کوکائین اتفاق بیافتد.

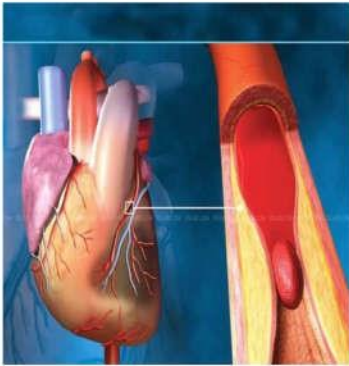
علائم:

۱- بارزترین علامت سکتها درد قفسه سینه می باشد که در هنگام استراحت یا فعالیت اندک هم رخ می دهد. درد بصورت ناگهانی شروع شده و با احساس فشار و سوزش در ناحیه قفسه سینه همراه می باشد که ممکن است به ناحیه گردن، فک، شانه پشت یا بازوی چپ انتشار یابد.



پزشکانه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی رانی پزشکی
مرکز آموزش، پژوهشی و درمانی رازی

سکته قلبی



واحد آموزش سلامت



از سریع غذا خوردن بپرهیزید، پیشنهاد می شود که بعد از هر لقمه غذا، قاشق خود را زمین گذاشته، لقمه را بطور کامل بجوید و سپس دوباره قاشق را بردارید .

۵- بازگشت به شغل :

در صورت نداشتن علامت، ۸، الی ۹ هفته پس از بروز سکته می توانید به سرکار خود باز گردید. افرادی که کارهای فیزیکی سبکی دارند می توانند به تدریج برنامه تمام وقت خود را انجام دهند اما کارگران بهتر است در شروع، به صورت پاره وقت کار کنند و یا کارهای سبک را برعهده گیرند .

در صورت داشتن هرگونه سؤال یا مشکل در مراقبت از خود، می توانید با شماره تلفن 31626166-31626156 در تمام ساعات روز تماس فرمایید و آموزشهای لازم را رایگان دریافت نمایید.

منبع: پرستاری برونر-سودارث

از دوش گرفتن یا شنا کردن در آب سرد و گرم خودداری شود - بیماری که از داروهای ضدانعقادی (مانند وارفاین، کومادین، آسپرین) استفاده می کنند



در سرما و گرمای شدید ورزش نکنید.

از بلند کردن اجسام سنگین وزن خودداری کنید .

۲- فعالیت جنسی:

فعالیت جنسی خود را ۶-۸ هفته پس از بروز سکته می توانید از سر بگیرید.

قبل از فعالیت جنسی از قرص زیر زبانی استفاده کنید.

بلافاصله بعد از فعالیت جنسی، نوشیدنی الکلی مصرف نکنید

۳- رژیم غذایی:

از مصرف غذاهای سرخ کردنی و دارای سس های چرب خودداری کنید. مصرف تخم مرغ، کره، خامه و غذاهای دارای چربی حیوانی و گوشت قرمز را محدود و در عوض از ماهی و مرغ، میوه جات و سبزیجات تازه استفاده کنید.