



## مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:18PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۶/۱

### مراقبت بعد از انفارکتوس قلبی

#### خودمراقبتی در بیماران سکته قلبی حاد

- ✓ بیمار قلبی تا آخر عمر باید دارو مصرف کند مگر اینکه پزشک معالج داروها را قطع و یا کمتر تجویز کند.
- ✓ مصرف داروها می بایست سر ساعت و منظم باشد و قبل از اتمام دارو نسبت به تهیه ان اقدام شود.
- ✓ از عوارض مصرف داروها مثل کاهش فشار خون - ناراحتی گوارشی - سرفه - خونریزی و.. اطلاع کافی داشته باشید و در صورت بروز عوارض به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در هر بار مراجعه به پزشک ، تاریخ مراجعه بعدی را از پزشک سوال کنید.
- ✓ آزمایشات دوره ای را طبق نظر پزشک معالج انجام دهید
- ✓ اصلاح سبک زندگی شامل:
  - ✓ کنترل وزن و پرهیز از چاقی
  - ✓ ترک سیگار و الکل
  - ✓ انجام فعالیت بدنی منظم مثل پیاده روی و پرهیز از فعالیت سنگی
  - ✓ پرهیز از قرار گرفتن در معرض هوای بسیار گرم و بسیار سرد
  - ✓ برای حمام کردن از آب ولرم استفاده کنید زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلبی می شود و آب گرم سبب بروز حالت ضعف ، سرگیجه و شوک می گردد .
  - ✓ در ضمن زمان حمام کردن بیشتر از ۱۵ الی ۲۰ دقیقه طول نکشد .

#### علایم هشدار

( در صورت مشاهده علایم زیر فوراً به مرکز درمانی مراجعه کنید )

- ❖ (درد قفسه سینه یا احساس سنگینی ، فشردگی یا له شدگی در قفسه سینه ، دردی که از میان قفسه سینه به جناغ و گاهی به آرواره ، گردن ، بازوها ، بین دو کتف یا بالای شکم نیز تیر می کشد. احساس نوزیکی مرگ، تنگی نفس ، ضعف ، تعریق ، منگی ، احساس خفگی، تهوع و استفراغ)
- ❖ در صورت بروز درد قلبی بنشینید و خون سردی خود را حفظ کنید.
- ❖ همیشه پرل نیتروگلیسرین نزد خود در دسترس داشته باشید. در صورت بروز و ادامه درد پرل را تا سه عدد بصورت زیر زبانی و به فاصله ۵ دقیقه استفاده کنید .
- ❖ در صورت عدم بهبودی با ۱۱۵ تماس بگیرید و یا به نزدیک ترین مرکز اورژانس مراکز درمانی مراجعه کنید.



## مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:18PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۶/۱

### رژیم غذایی

- رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چرب و کم کالری: ( مصرف کمتر ترشیجات و خیار شور - دوغ - فست فود - سس مایونز - کله پاچه - پنیر کوزه و .. )
- استفاده از غذاهای پرفیبر
- استفاده از غذای کم حجم در دفعات بیشتر
- مصرف نوشیدنی های کافئین دار (به دلیل اثر بر روی تعداد ضربان ، ریتم قلب و فشارخون ) را محدود کنید .

نام و نام خانوادگی بیمار: .....

تاریخ مراجعه بعدی: .....

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی و درمانی فوق تخصصی قلب سیدالشهدا

واحد آموزش سلامت