

۴- از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرم خودداری کنید.

۵- از مصرف دخانیات و الکل پرهیز کنید.

۶- هر روز در ساعات معین وزن و فشار خون خود را کنترل کنید.

۷- در تمام اوقات قرص زیر زبانی به همراه داشته باشید.

۸- رژیم غذایی مناسب به صورت کم نمک و کم چربی و کم کالری استفاده نمایید. روزی ۳ تا ۴ وعده غذا بخورید. از خوردن غذاهای زیاد و عجله در خوردن پرهیز کنید. مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین محدود شود.



توصیه های درمانی

۱- از فعالیت هایی که سبب درد قفسه سینه تنگی نفس و خستگی می شود خودداری کنید. مدت فعالیت مهم نیست بلکه شدت فعالیت مهم است. در فواصل کار و فعالیت به استراحت بپردازید.

۲- فعالیت های خود را به تدریج افزایش دهید هر روز راه بروید مدت و فاصله راه رفتن را به تدریج افزایش دهید. از فعالیت هایی که باعث سفتی عضلات می شود خودداری کنید که شامل ورزش های ایزومتریک، وزنه برداری، بلند کردن اجسام سنگین و هر فعالیتی که به مصرف ناگهانی انرژی نیاز دارد.

۳- از فعالیت های ورزشی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.



((به نام خدا))

سکته قلبی

فرایندی است که در آن قسمتی از عضله میوکارد به علت قطع یا کاهش جریان خون شریان کرونری از بین می رود. انفارکتوس میوکارد معمولاً به دنبال انسداد حاد یک شریان کرونر قطع ناگهانی جریان خون و اکسیژن به عضله قلب ایجاد می شود.


بهبود سکته قلبی خیلی زود شروع می شود ولی تا مدت کمتر از ۶ تا ۸ هفته کامل نمی شود.

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

[https://22bahman-](https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/)

[hospital.com/amouzeshbimar/](https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/)



شماره سند: Q1/EQ/180 تاریخ تدوین: ۹۸/۵/۷ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۰/۰۱	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

سکته قلبی



کلینیک آموزش سلامت
 بیمارستان ۲۲ بهمن
 ۰۵۱۴۱۴۴۳ - داخلی ۱۱۷۷

۱۲- فعالیت جنسی را در صورت عدم وجود عارضه از هفته ۴ تا ۶ می توانید شروع کنید. معمولاً زمانی که بیمار قادر باشد دو طبقه پله را بدون ناراحتی بالا و پایین برود و یا ۱ تا ۲ کیلومتر راه برود بدون هیچ نگرانی می تواند فعالیت جنسی را آغاز نماید و بهتر است قبل از تماس جنسی جهت پیشگیری از درد قفسه سینه یک عدد پرل زیر زبانی استفاده نماید.

۱۳- در صورت وجود هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

احساس فشار یا درد جلوی سینه که به مدت ۵ دقیقه بعد از مصرف زیر زبانی برطرف نشود.

تنگی نفس، غش یا سنکوپ، ضربان قلب تند یا کند، تورم در مچ پا یا بالاتر.

منبع: medlineplus

جهت مشاهده فایل های آموزشی بیشتر
 لطفا بارکد زیر را اسکن کنید



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

۱۰- معمولاً ۵ روز پس از شروع بیماری و با دستور پزشک می توانید حمام کنید. بهتر است در حمام یک نفر کنار بیمار باشد. از آب ولرم استفاده شود زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلبی می شود و آب گرم سبب بروز حالت ضعف و سرگیجه و شوک می شود. ضمناً حمام کردن از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تجاوز نکند.

۱۱- از هفته چهارم اجازه رانندگی دارد و در صورتیکه رانندگی سبب خستگی و عصبانیت می شود باید اجتناب کرد.

