

عنوان مستند:

کتابچه خود مراقبتی در سکتة قلبی

بایگانی دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی
کد مستند: PED-BL-05-00
تاریخ تدوین: مهر ماه 1401
تاریخ ابلاغ: خرداد ماه 1402
تاریخ بازنگری: خرداد ماه 1403

بر اساس تأکید سنجہ شماره ب-1-
10-2 راهنمای اعتباربخشی ملی
بیمارستان های ایران (ویرایش
پنجم / سال 1401)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
کرمانشاه

بیمارستان شهدا سرپل ذهاب

کتابچه سکتة قلبی (MI)

و خود مراقبتی در سکتة قلبی



تهیه کنندگان:

پیام محمدی (کارشناس ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه)

اکرم عزیزی (کارشناس ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه)

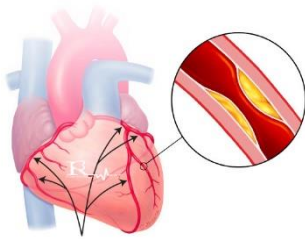
مددجوی محترم:

این کتابچه جهت افزایش آگاهی و دانش شما در رابطه با مشکلی که با آن مواجه شده‌اید تدوین شده، امید است با افزایش دانایی شما در مورد بیماریتان، زندگی توام با تندرستی و توانمندی را سپری کنید.

مدجوی گرامی شما در بخش قلب یا CCU بستری شده‌اید پزشک بیماری شما را سکته قلبی تشخیص داده است.

سکته قلبی (انفارکتوس میوکارد) چیست ؟

یک وضعیت اورژانسی است و زمانی رخ می‌دهد که عروق کرونر (رگ‌هایی که به قلب خون رسانی می‌کنند) دچار کاهش ناگهانی یا قطع کلی جریان خون می‌شوند و اجازه عبور خون کافی را به عضله قلب نمی‌دهند در صورتی که درمان سریع برای آن انجام نگردد باعث سکته قلبی می‌شود.

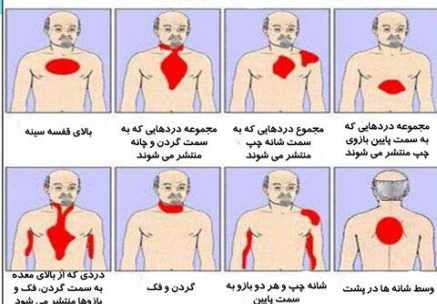


عوامل ایجاد کننده سکته قلبی چیست ؟



- ❖ سابقه خانوادگی
- ❖ سن و جنس (سالمدان 60 سال و بالاتر ، زنان بعد از یائسگی)
- ❖ فشار خون بالا
- ❖ داشتن اضافه وزن و چاقی
- ❖ ابتلا به دیابت (مرض قند)
- ❖ مصرف دخانیات (سیگار ، قلیان ، پپ و چپق)
- ❖ عدم ورزش و فعالیت‌های کافی
- ❖ رژیم غذایی نامناسب (پرچرب و پر نمک)
- ❖ مصرف قرص‌های ضدبارداری به مدت 10 سال
- ❖ استرس روحی (خصومت ، خشم ، عصبانیت ، پرخاشگری، رقابت)

محل های درد قفسه سینه در حین آنژین یا سکته



علائم و نشانه‌ها:

- ❖ درد ناگهانی و احساس ناراحتی در قفسه سینه مثل درد فشار دهنده، فشار یا سوزشی که معمولاً بیش از 20 دقیقه طول می‌کشد.
- ❖ درد به گردن، فک، گلو، شانه‌ها و بازوی چپ منتشر می‌شود.
- ❖ درد ممکن است همراه با تنگی نفس، سرگیجه، بیقراری، تهوع و استفراغ، اضطراب، هیجان، عصبانیت و تعریق (پوست سرد رنگ پریده یا مرطوب) باشد.
- ❖ خستگی بدون علت و گیجی.
- ❖ در افراد سالمند و یا افراد دیابتی حدوداً در 20 درصد موارد سکته قلبی بدون درد می‌باشد.



هر یک دقیقه برای رسیدن به بیمارستان، برای دریافت کمک پزشکی ارزش حیاتی دارد. نیم ساعت اول بعد از شروع سکته قلبی مهمترین زمان است و به آن زمان طلایی گفته می شود. هر چه درمان زودتر انجام شود آسیب عضله قلب کمتر و احتمال برگشت به زندگی عادی بیشتر می شود، هر چه درمان دیرتر انجام شود و مدت زمانی که خون به عضله قلب نمی رسد طولانی تر باشد صدمه عضله قلب و وسیع تر می شود و مقدار بیشتری از بافت قلب از بین می رود.

راه های تشخیصی:

❖ شرح حال بیمار (علائم و نشانه ها)

❖ نوار قلب

❖ آزمایشات خون (بررسی آنزیم های قلبی ، چربی خون و ...)

❖ اکوکاردیوگرافی

❖ تست ورزش

❖ اسکن قلب

❖ آنژیوگرافی



درمان و مراقبت بیمار مبتلا به سکته قلبی:

اقدامات درمانی در صورت لزوم در خانه _ در مسیر راه و داخل آمبولانس و در اورژانس انجام گیرد . 48 ساعت اول بعد از سکته قلبی و خصوصاً 2 ساعت اول بحرانی ترین زمان برای بیمار است .

اقدامات درمانی و مراقبتی که برای شما در بخش CCU انجام می شود شامل موارد زیر است:

1. تسکین درد: تسکین درد بر اقدامات دیگر در الویت قرار دارد زیرا ادامه درد نشانه تداوم و پیشرفت سکته قلبی می باشد، جهت کاهش درد مسکن داده می شود.
2. تجویز اکسیژن: دادن اکسیژن حتی به مقدار کم نیز باعث کاهش درد می شود و شواهد نشان داده که این امر می تواند باعث کاهش وسعت سکته قلبی شود .
3. مانیتورینگ قلبی: 90٪ بیماران بعد از سکته قلبی دچار اختلالاتی در ضربان قلب می شوند که اگر زود تشخیص داده شوند میزان مرگ و میر به مقدار زیادی کاهش می یابد . بیمار محترم یکی از مهمترین اقدامات که در بخش CCU جهت شما انجام می شود مانیتورینگ قلبی می باشد لطفاً به هیچ وجه بدون اجازه پرسنل بخش آن را از خود جدا نکنید .
4. کنترل علائم حیاتی : کنترل نفس ، نبض و فشار خون در بیمار مبتلا به سکته قلبی از اهمیت خاصی برخوردار است .
5. گرفتن نوار قلب و اکوکاردیوگرافی: EKG نیز روزانه گرفته می شود و در صورت درد و یا آریتمی تکرار می گردد .
6. انجام آزمایشات روتین

بیمار محترم، در صورت بروز **درد قفسه سینه - تنگی نفس یا هر گونه علائم غیر طبیعی** حتماً به پرستار بخش یا پزشک معالج اطلاع دهید . چند روز اول بیماری شما دچار دردهای متعددی در قفسه سینه می شوید که در صورت عدم تسکین درد و وضعیت بالینی شما بدتر خواهد شد. بنا براین حتماً درد را اطلاع دهید تا به موقع اقدامات لازم صورت پذیرد.

روز اول سکنه قلبی:

از انجام هرگونه حرکت (حتی تعویض ملافه) خودداری شود تغذیه شما توسط پرستار انجام می‌شود. شما باید استراحت جسمی و روحی داشته باشید و از گوش دادن به رادیو و تلویزیون در روزهای اول بعد از سکنه قلبی خودداری کنید و وضعیت نیمه نشسته برای شما مناسب‌تر است زیرا سبب کاهش تنگی نفس و درد قفسه سینه می‌شود.

عیادت کنندگان محترم:

عیادت کننده زیاد باعث خستگی بیمار می‌شود. در زمانی که احساس خستگی می‌کنید از دوستان عذرخواهی نموده و از ملاقات با آنها بپرهیزید. در روزهای اول شما به 24 تا 48 ساعت استراحت کامل در بستر نیاز دارید.

روز دوم:

می‌توانید در تخت جابجا شوید و در صورت نداشتن درد قفسه سینه یا تنگی نفس مدتی را در تخت بنشینید. 2 بار در روز و هر بار به مدت 30 دقیقه می‌توانید روی صندلی کنار تخت بنشینید.

روز سوم:

2 بار در روز و هر بار به مدت 1 ساعت می‌توانید روی صندلی کنار تخت بنشینید، در صورت نداشتن عارضه در این روز به بخش POST CCU منتقل می‌شوید.

از روز سوم به بعد در صورت صلاحدید پزشک و نداشتن مشکل می‌توانید از تخت خارج شوید و به مدت 5 دقیقه در بخش قدم بزنید.

روز چهارم و پنجم:

می‌توانید با کمک استحمام کنید.

روز ششم:

فعالیت شما به تدریج افزایش می‌یابد و در صورت نداشتن عارضه روز ششم الی دهم مرخص می‌شوید.

روز ترخیص:

در این روز شما با صلاحدید پزشک معالج مرخص می‌شوید. تاکنون اکثر آموزش‌های لازم به شما توسط کادر درمان داده شده و از این پس شما هستید که با کمک سایر اعضای خانواده در منزل این مراقبت را ادامه می‌دهید.

بیمار محترم شما امروز با حال عمومی خوب و با در دست داشتن نامه ارجاع به بیمارستان امام علی (ع) جهت انجام آنژیوگرافی قلب از بیمارستان مرخص می‌شوید. لطفا در اسرع وقت به بیمارستان امام علی (ع) مراجعه نمایید.

آموزش‌های بعد از ترخیص

بیمار محترم بهبود سکنه قلبی خیلی زود شروع می‌شود ولی تا مدت کمتر از 12-6 هفته کامل نمی‌شود، لذا دوره نقاهت بعد از سکنه قلبی حدود 3-1/5 ماه طول می‌کشد.

داروها

- بدون تجویز پزشک دارو را کم یا قطع نکنید.
- قبل از مرخص شدن پرستار یا پزشک در مورد چگونگی مصرف دارو به شما توضیح خواهد داد. بهتر است یادداشت کنید تا از خاطر نبرید.
- در صورتی که یک نوبت مصرف دارویی را فراموش کردید، به هیچ وجه نوبت بعدی مصرف دارو را دوبرابر نکنید.
- داروهای تجویز شده مخصوص شما می‌باشد از دادن آن‌ها به دیگران خودداری کنید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک و سر ساعت مشخص مصرف کنید.



تغذیه

- ❖ توصیه اصلی به استفاده از غذاهای کم نمک و کم چربی می‌باشد.
- ❖ معمولا وعده‌های غذایی با حجم کم در دفعات بیشتر بهتر تحمل می‌شود، بهتر اسبیت در پنج وعده غذای خود را میل نمایید.
- ❖ از پرخوری و با عجله خوردن اجتناب کنید و بعد از صرف غذا مدت کوتاهی استراحت کنید.
- ❖ از فعالیت بدنی تا 2 ساعت بعد از غذا خودداری کنید .
- ❖ توصیه می‌شود از غذاهای حاوی مرغ ، ماهی و گوشت تازه بدون چربی ، سبزیجات و میوه جات تازه (بجز نارگیل حاوی چربی مضر می‌باشد) و نوشیدنی‌های غیرشیرین استفاده کنید.
- ❖ مصرف گوشت قرمز را کم کنید، بهتر است از گوشت مرغ و ماهی به صورت آب‌پز یا کبابی استفاده کنید .
- ❖ ماهی غذای جهانی قلب است.
- ❖ برای جلوگیری از تشکیل لخته خون و انسداد رگ‌های قلب بهتر است لیموترش، سبزیجات و سیر و پیاز مصرف کنید .
- ❖ از خوردن غذاهای خیلی داغ و خیلی سرد خودداری کنید.
- ❖ افزایش مصرف ویتامین‌ها به خصوص ویتامین E و C
- ❖ ویتامین C:
انواع مرکبات (لیمو ترش - لوبیا - سویا - توت - کیوی - آناناس - گوجه فرنگی - جعفری - تره - شاهی و کلم)
- ❖ ویتامین E:
(حبوبات - جوانه گندم - روغن - گردو - پسته - فندق - زیتون - کدو - هویج - کاهو - شاهی - کلم - روغن کنجد و سفیده تخم مرغ)
- ❖ از مصرف غذاهای آماده ، کنسروها ، تن‌ها ، چای پررنگ ، قهوه و سایر غذاهای سنگین و پرچرب مثل دل ، جگر ، قلوه ، کله پاچه و چربی حیوانی مثل سر شیر ، ماست پر چرب و خامه خودداری کنید.
- ❖ مصرف هویج ، سیب ، شوید ، گوجه فرنگی و بادام برای قلب مفید است.
- ❖ از روغن مایع بخصوص روغن زیتون و آفتابگردان استفاده کنید.
- ❖ در غذای خود از نمک کمتر استفاده نمائید و برای خوش طعم کردن غذا از آب لیمو ، گیاهان معطر ، میخک ، فلفل فرنگی و مرکبات استفاده کنید.
- ❖ از انواع سس‌ها ، ترشی‌ها ، شور‌ها (خیارشور و گوجه شور) و پنیر محلی استفاده نکنید.

حمام کردن

- ❖ 10 - 5 روز بعد از شروع بیماری و کنترل آن طبق صلاحدید پزشک معالج می‌توانید حمام کنید.
- ❖ بهتر است در حمام یکنفر کنارتان باشد .
- ❖ زمان حمام کردن نباید بیشتر از 20 - 15 دقیقه طول بکشد .
- ❖ از آب ولرم استفاده نمائید. آب خیلی سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلب می‌شود و آب گرم هم سبب ضعف و سرگیجه و شوک می‌شود .
- ❖ در زمان حمام کردن بهتر است روی چهار پایه بنشینید.

فعالیت‌های جسمی

1. هفته اول بعد از ترخیص: فعالیت‌ها در منزل شروع می‌شود .
2. هفته دوم بعد از ترخیص: پیاده روی روزانه شروع می‌شود و هر هفته مدت آن 5 دقیقه افزایش می‌یابد برنامه پیاده روی تا هفته دوازدهم ادامه می‌یابد به طوریکه در پایان هفته دوازدهم شما باید مسافت 3200 متر را در عرض 60 دقیقه طی کنید.

- ❖ از فعالیت شدید و کوتاه خودداری کنید.
- ❖ از انجام فعالیت ورزشی تا 2 ساعت بعد از غذا خودداری کنید.
- ❖ از ورزش‌های ایزومتریک (ورزش‌های سنگین) به علت افزایش فشارخون خودداری کنید و از انجام مانور والسالوا (زورزدن) پرهیز نمائید.
- ❖ از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه پرهیز شود و از قدم زدن در جهت خلاف باد خودداری شود. از ورود به هوای مه‌آلود و شرجی اجتناب کنید.

ورزش‌های مناسب برای شما پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا می‌باشد.

بازگشت به سر کار

توانایی بازگشت به سر کار را در هفته هفتم الی نهم به دست می‌آورید. 85٪ بیماران با سکنه قلبی بدون عارضه به سر کار و فعالیت خود بر می‌گردند. در بازگشت به سر کار، ساعات کار خود را در اوایل کوتاه کنید اگر کارتان با فعالیت فیزیکی همراه نباشد می‌توانید تمام وقت کار کنید اما اگر کارتان توأم با فعالیت فیزیکی و تا اندازه‌ای سنگین است باید به صورت نیمه وقت کار کنید و یا دنبال شغل سبک‌تر باشید. بهتر است محل کار و محل سکونت نزدیک به هم باشد.

رانندگی

- ❖ از هفته چهارم الی هشتم اجازه رانندگی دارید.
- ❖ اگر رانندگی باعث عصبانیت و خستگی شما می‌شود باید از آن اجتناب کنید.
- ❖ اگر قصد رانندگی طولانی دارید پس از 1 ساعت رانندگی مداوم چند دقیقه توقف کرده و قدم زده و مجدداً به رانندگی ادامه دهید.
- ❖ اگر داروی خواب آور برایتان تجویز شده پس از مصرف آن از رانندگی اجتناب کنید.

از م مسافرت با هواپیما به مدت 6 ماه خودداری کنید مگر در صورت صلاحدید پزشک معالج، بهترین و سیله برای مسافرت شما قطار می‌باشد.

روابط زناشویی :

- ❖ تماس جنسی را در هفته ششم می‌توانید شروع کنید. 80٪ بیماران می‌توانند فعالیت جنسی معمول خود را بدون خطر خاصی شروع کنند اما 20٪ بیماران نیاز به تعدیل فعالیت جنسی دارند.
- ❖ **فعالیت جنسی فشاری معادل راه رفتن یا بالا رفتن از پله به قلب وارد می‌کند.**
- ❖ فعالیت جنسی 2_3 ساعت بعد از مصرف غذای سنگین باشد.
- ❖ بهتر است زمان نزدیکی بعد از خواب شبانه و استراحت (ابتدای صبح) باشد.
- ❖ در موقع خستگی، استرس و عصبانیت از فعالیت جنسی خودداری کنید.
- ❖ زمانی که بتوانید 2 طبقه پله را بدون درد بالا و پایین بروید و یا 1_2 کیلومتر راه بروید می‌توانید بدون هیچ نگرانی و ترس فعالیت جنسی خود را از سر بگیرید.
- ❖ مصرف قرص زیر زبانی TNG قبل از تماس جنسی به پیشگیری از ایجاد درد قفسه سینه کمک می‌کند.
- ❖ از مصرف داروهای تقویت قوای جنسی مثل قرص ویاگرا (سیلدنافیل) بشدت پرهیز کنید زیرا با داروهای قلبی تداخل دارد.

سیگار کشیدن



- ❖ دیگر سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید.
- ❖ نیکوتین سیگار باعث تنگ شدن عروق و تند شدن ضربان قلب می‌شود و اکسیژن رسانی به قلب را کاهش می‌دهد.

(مصرف هر پاکت سیگار **10** ساعت از عمر انسان را کاهش می‌دهد)

افسردگی

- ❖ افسردگی معمولاً بعد از سکته قلبی بوجود می‌آید اگر این احساس را دارید با پزشک خود مشورت کنید.
- ❖ درمان افسردگی کیفیت زندگی را بالا می‌برد.

منابع:

- ❖ پرستاری بیماری های قلب و عروق، برونر و سودارث 2014
- ❖ هند بوک آموزش به بیمار، ماری ام کانابو
- ❖ اصول مراقبت های ویژه در سی سی یو ، ملاحظت نیک روان
- ❖ سایت آموزش به بیمار www.help.tums.ac.ir