



نور شهریار

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

# پمفلت آموزشی سکته قلبی



\* از مصرف موادی مانند دل ، جگر ، قلوه ، مغز ، زبان ، شیردان و کله پاچه پرهیز نمائید .

\* مصرف گوشت سفید به ویژه ماهی و مرغ به جای گوشت قرمز توصیه شده است البته پوست آن را قبل از طبخ جدا نمایید .

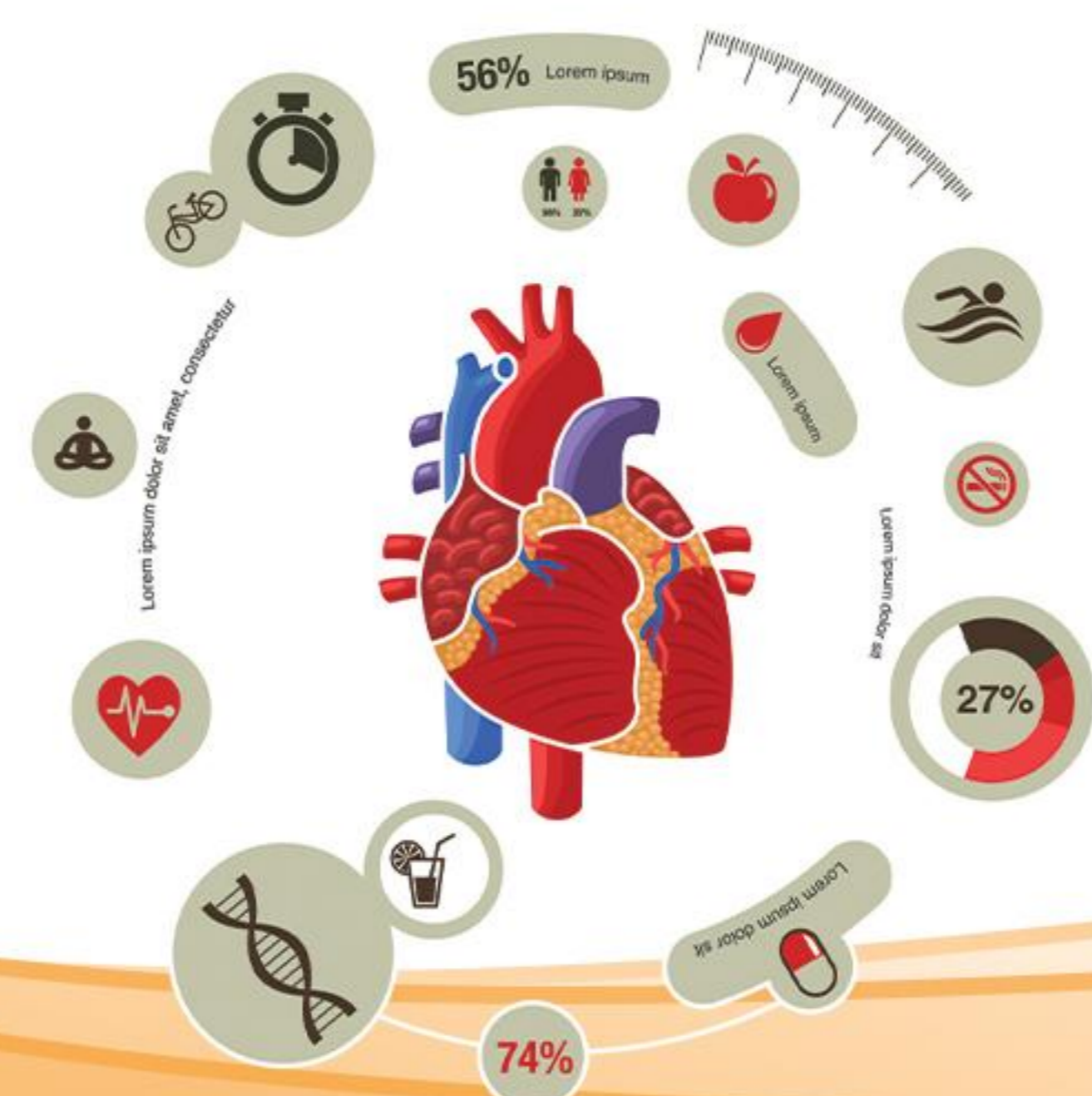
\* از مصرف زیاد فلفل تند ، مواد کافئین دار مثل قهوه ، شکلات و چای غلیظ که ضربان قلب را افزایش می دهند پرهیز کنید .

\* از مصرف نوشابه های گازدار و آبمیوه های آماده و کمپوت های کنسرو شده خودداری کنید .

\* از مصرف نمک و غذای کنسرو شده مثل تن ماهی خودداری نمائید .

\* مصرف کیک و بیسکویت نیز به علت نوع چربی بکار رفته در آنها سبب افزایش سطح چربی بد خون می شود.

\* انواع غذاها و سوپهای آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده و همچنین تنقلات شور، نیز سرشار از نمک هستند.



تا ۳-۲ هفته از رانندگی اجتناب کنید.

رژیم غذایی:

\* از مصرف چربی های جامد مانند روغن جامد ، پیه و که باعث افزایش کلسترول (چربی بدخون) می شود خودداری کنید.

\* انواع روغن های مایع (مانند افتابگردان ، سویا ، زیتون کنجد ) که برای سلامتی قلب مفیدند استفاده نمائید.

\* از خوردن فراورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس اجتناب کنید .

\* روزانه ۸-۶ لیوان آب مصرف کنید .

\* توصیه می شود مصرف فیبر همراه با مقدار کافی مایعات در رژیم غذایی افزایش یابد . فیبرها موجب کاهش

کلسترول خون ، کمک به هضم غذا ، ایجاد سیری ، جلوگیری از پر خوری و تنظیم قند خون می شوند . منابع

غنی فیبرها عبارتند از نانهای سبوس دار مثل سنگک ، بربری و تافتون ، غلات ، حبوبات ، میوه ها ، سبزیها ،

سویا

\* روش تهیه غذای خود را تغییر دهید. به جای استفاده از غذاهای سرخ کرده غذاها را آبپز - کبابی یا تنوری تهیه کنید .

تهیه و تنظیم: واحد آموزش

با هماهنگی دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی

پاییز ۱۴۰۱

شماره تماس:

(داخلی ۱۰۳۵) ۰۲۱۶۵۵۷۷۰۰۱-۱۰

اینستاگرام:

noorhospital\_shahriyar

آدرس سایت:

www.noorhospital.ir



## سکته قلبی ( انفارکتوس میوکارد):

انفارکتوس میوکارد زمانی روی می دهد که عروق کرونر یارگ های قلب دچار کاهش ناگهانی یا قطع کلی جریان خون شده و اجازه عبور خون کافی را به عضله قلب نمی دهد.

### علائم و نشانه ها:

- \* درد در ناحیه گردن, فک, گلو, شانه ها و بازوی چپ یا پشت
- \* تنگی نفس, ضعف, سرگیجه وی بی قراری
- \* اضطراب, هیجان, انکارو عصبانیت
- \* تعریق, تهوع همراه با نشانه های فوق
- \* کاهش فشار خون و کاهش ضربان قلب

### علت و عوامل مستعد کننده:

- سابقه فامیلی
- رژیم غذایی نامناسب
- اضافه وزن و چاقی
- فشارخون و چربی خون بالا
- عصبانیت و استرس
- کشیدن سیگار

### هنگام بروز آنژین قلبی چه باید کرد؟

در صورت ابتلا به چنین دردی که ممکن است با تعریق سرد و حالت تهوع و سبکی سر همراه باشد، سریعا به اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید

دراز بکشید و در صورت داشتن قرص زیر زبانی حداکثر ۳ عدد قرص بافاصله هر ۵ دقیقه زیر زبان خود بگذارید.

باید قرص های زیر زبانی را دور از نور و درجای سرد نگهداری کنید. نیتروگلیسرین می تواند به صورت اسپری یا کپسول باشد.

### روش های تشخیصی:

پزشک معالج شما با گرفتن شرح حال، معاینه فیزیکی، نوار قلب، تست های آزمایشگاهی، اکوکاردیوگرافی، آنژیوگرافی عروق قلب و یا اسکن قلب نیز استفاده میکند تا تشخیص قطعی را معین کند.

### اقدامات لازم جهت بهبود سریع بیماری :

از همین امروز ایجاد تغییر در شیوه زندگی خود جهت کاهش میزان خطر بروز مجدد حمله قلبی را شروع نمایید.

در ابتدا فعالیت جسمی محدود شود تا بار کاری قلب کم شده و بهبودی به تدریج حاصل شود. برای اینکه بتوانید تدریجا فعالیت طبیعی خود را از سر بگیرید. معمولاً یک دوره ۸-۶ هفته ای لازم است.

اگر در حین فعالیت احساس گیجی ضعف و درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی و ضربان قلب بالایی داشتید، بلافاصله فعالیت را متوقف کنید.

دو تا سه ساعت بعد خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید (ورزش، دوش گرفتن)

از انجام فعالیتهای که فشار زیادی به قلب وارد

می کند مثل :

زورزدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن با بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود

در صورتی که از دخانیات استفاده میکنید آن را ترک نمایید.

