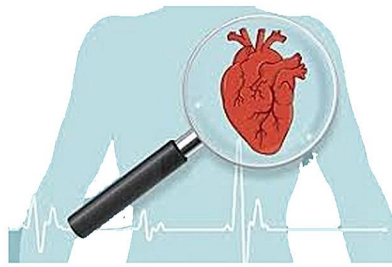
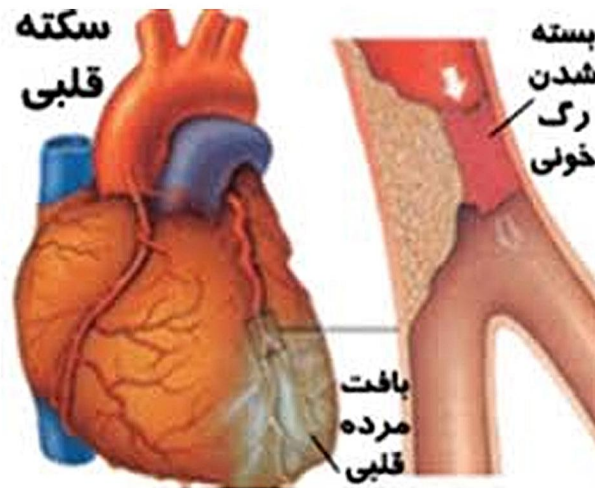


بیمارستان مهرگان  
MEHRGAN HOSPITAL



## مراقبت بعد از سکته قلبی

شناسنامه پمفلت	عنوان	مراقبت بعد از سکته قلبی
	کد پمفلت	NO-BK-67
	تهیه و تنظیم	واحد آموزش
	تاریخ بازنگری	اردیبهشت ماه 1401



داروهای ضد فشار خون برای افرادی که فشارخون آنها اغلب اوقات بالاتر از حد طبیعی است، تجویز می گردد.

در صورتیکه مبتلا به مرض قند یا دیابت هستید، کنترل مناسب قندخون می تواند احتمال مجدد حمله قلبی را کاهش دهد.

**داروهایی که معمولا به دنبال سکته قلبی تجویز می شود:**

**آسپرین:** از لخته شدن خون جلوگیری

می کند. معادل آن داروی کلوپیدوگرل یا پلاویکس است. این دارو می تواند همراه با آسپرین تجویز شود و یا در افرادی که به هر دلیلی نمی توانند آسپرین را تحمل کنند (وزوز گوش، ناراحتی معده)، به تنهایی تجویز

می گردد. بتابلوکرها که احتمال اختلال در ضربان قلب را کم می کند از جمله متورال.

مهار کننده آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین: از خطر نارسایی قلب به دنبال سکته قلبی می کاهد و همچنین فشار خون را نیز تنظیم می کند: از جمله کاپتوپریل، انالاپریل، لوزارتان

استاتین ها که در واقع داروهای پایین آورنده چربی خون می باشند مانند آتورواستاتین

البته داروهای دیگر نیز بر حسب شرایط بیمار و با نظر پزشک ممکن است تجویز گردند

**سکته قلبی** بدین معناست که خونرسانی به قسمتی از ماهیچه قلب، بطور ناگهانی قطع شود. معمولا این اتفاق به دنبال بسته شدن رگ تغذیه کننده قلب توسط یک لخته خون رخ می دهد. وجود چربی هایی که در جدار رگ رسوب کرده اند، احتمال تشکیل لخته خون را بالا می برند. در صورتیکه درمان صورت نگیرد این قسمت از ماهیچه قلب آسیب می بیند.

### برای کمک به عملکرد قلب پس از سکته چه می توان کرد؟

توصیه های زیر برای کمک به قلبتان و ادامه یک زندگی سالم می تواند مفید باشد.

**ترک سیگار:** اگر سیگاری هستید، ترک سیگار یکی از موثرترین عوامل بر بهبود عملکرد قلب خواهد بود چرا که مواد شیمیایی موجود در سیگار روی سرخرگ ها اثر سو دارند. چنانچه سیگار را ترک کنید، احتمال وقوع سکته قلبی مجدد بارها کمتر از زمانی خواهد بود که مصرف سیگار را ادامه دهید. اگر ترک سیگار برایتان مشکل است با پزشک خود تماس بگیرید. راه هایی برای کاهش میل به سیگار وجود دارد مانند پیچ ها و یا آدامس های نیکوتین و یا برخی داروهایی که میل به سیگار را کم می کنند.

**رژیم غذایی** نیز یکی از عوامل مهم بر بهبود عملکرد قلب می باشد. به طور کلی:

روزی ۵ نوبت از سبزیجات و میوه جات استفاده کنید.

از مصرف غذاهایی که حاوی چربی های اشباع شده هستند

هستند، پرهیز کنید مانند: گوشت قرمز، سوسیس ، همبرگر، کره، خامه ، پنیر پرچرب و همچنین کیک ها و بیسکوئیت هایی که حاوی روغن نارگیل می باشند. به عکس، مصرف غذاهایی که حاوی چربی های اشباع نشده هستند مانند تخمه آفتابگردان، روغن ماهی، ماهی ساردین و زیتون به بهبود عملکرد قلب کمک خواهند کرد.

**مصرف نمک را کاهش دهید:** بسیاری از غذاها درون خود حاوی نمک هستند و مصرف نمک اضافی با تاثیر بر فشار خون ، بار قلب را زیاد کرده و آن را خسته می کند. این امر می تواند منجر به سکته مجدد و یا نارسایی قلبی گردد.

**الکل:** مصرف الکل روزانه بیش از ۴ جرعه بر روی جداره عروق قلبی تاثیر سو خواهد داشت (پیروان سایر ادیان غیر از اسلام)

**کلسترول:** نوعی از چربی خون است که می تواند در دیواره رگ ها رسوب کرده و منجر به تشکیل لخته و انسداد رگ شود. کلسترول بیش از ۲۰۰ برای عروق بسیار مضر می باشد

چنانچه علی رغم رعایت رژیم غذایی ، کلسترول بیش از ۲۰۰ و یا نزدیک به آن داشتید، حتما با پزشک به منظور مصرف قرص های چربی خون، مشاوره کنید.

### ورزش و فعالیت جسمانی:

داشتن یک برنامه ورزشی منظم ۶ تا ۸ هفته پس از سکته قلبی ، برای اغلب افراد توصیه می شود..

۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه به همراه تنفس های عمیق یکی از بهترین فعالیت هایی است که در حدود دوماه پس از سکته قلبی پیشنهاد می شود. توصیه می شود که در اولین هفته پس از سکته، روزانه بیش از ۱۰ متر پیاده روی نشود، در حدود ۶ هفته پس از حمله قلبی، می توان مسافت را به ۲۰ تا ۳۰ متر افزایش داد. البته در خصوص میزان فعالیت جسمانی ، بایستی حتما با پزشک خود مشورت کنید. چرا که قلب برخی افراد پس از سکته دچار نارسایی می شود.

افراد دچار نارسایی قلبی لازم است که فعالیت های فیزیکی خود را محدود کنند . همچنین برخی افراد با انجام فعالیت جسمانی دچار درد در قفسه سینه می شوند. این افراد بایستی تحت نظر پزشک بوده و فعالیت خود را تا اندازه ای که منجر به درد قفسه سینه نشود محدود کنند.

### کنترل وزن:

چنانچه چاق هستید و یا اضافه وزن دارید، کاهش وزن احتمال حمله قلبی مجدد را کاهش می دهد.

### کنترل فشارخون:

بسیار مهم است که فشارخون خود را مرتب کنترل کنید. فشارخون بالا مهمترین عامل خطر برای بروز سکته قلبی می باشد. فشارخون طبیعی کمتر از ۱۴۰/۹۰ می باشد ولی چنانچه دچار سکته قلبی شده اید ،میزان فشار را باید کمتر از ۱۳۰/۸۰ نگه دارید. ورزش، رژیم غذایی سالم و کم نمک و کاهش وزن می تواند به کنترل فشارخون کمک کند. همچنین