سکته قلبی و مراقبت‌های بعد از ترخیص در منزل

خانواده و بیمار برای کاربردی و ساده آموزش



سکته قلبی چیست؟

سکته قلبی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون و اکسیژن‌رسانی به بخشی از عضله قلب کاهش یافته یا قطع شود .درمان سریع می‌تواند آسیب قلب را کمتر کند.

علائم هشدار سکته قلبی

•فشار، سنگینی، فشردگی یا درد در وسط قفسه سینه که چند دقیقه طول بکشد یا برطرف و دوباره ایجاد شود.

•انتشار درد یا ناراحتی به بازوها، پشت، گردن، فک یا قسمت بالای شکم.

•تنگی نفس، تعریق سرد، تهوع، ضعف، سرگیجه یا احساس سبکی سر.

•در زنان، سالمندان و افراد دیابتی ممکن است علائم غیرمعمول‌تر یا خفیف‌تر باشند.

در صورت بروز علائم مشکوک، منتظر بهتر شدن خودبه‌خودی نباشید و فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

مراقبت‌های مهم پس از ترخیص

داروها	داروها را دقیقاً طبق نسخه مصرف کنید و بدون نظر پزشک قطع یا کم‌وزیاد نکنید .داروهای ضدپلاکت، استاتین‌ها، بتابلوکرها و برخی داروهای کنترل فشارخون ممکن است طولانی‌مدت مصرف شوند.
پیگیری پزشکی	ویزیت‌های پزشک و متخصص قلب را منظم انجام دهید و فهرست داروها و سؤالات خود را همراه داشته باشید.
توانبخشی قلبی	در صورت توصیه پزشک، در توانبخشی قلبی شرکت کنید؛ این برنامه شامل فعالیت بدنی کنترل‌شده، آموزش تغذیه و سبک زندگی و حمایت روانی است.
فعالیت بدنی	فعالیت را به‌تدریج و طبق نظر پزشک شروع کنید .از فعالیت سنگین و ورزش شدید تا زمان اجازه تیم درمان خودداری کنید.
تغذیه سالم	سبزی و میوه، غلات کامل، حبوبات، ماهی و پروتئین کم‌چرب را بیشتر مصرف کنید؛ نمک، غذاهای سرخ‌شده، چربی‌های اشباع و گوشت‌های فرآوری‌شده را محدود کنید.
کنترل عوامل خطر	فشارخون، قند خون و چربی خون را طبق برنامه کنترل و نتایج را ثبت کنید.
ترک سیگار	سیگار و سایر محصولات دخانی را ترک کنید و از دود دست‌دوم نیز دوری کنید.
خواب و آرامش	خواب منظم، استراحت کافی و کاهش استرس مهم است .اضطراب یا افت خلق مداوم را با پزشک در میان بگذارید.

علائم خطر در منزل

•درد یا فشار جدید یا مداوم قفسه سینه، به‌ویژه همراه تنگی نفس، تعریق، تهوع یا ضعف.

•تنگی نفس شدید یا ناگهانی.

•غش، کاهش سطح هوشیاری یا ضعف شدید ناگهانی.

•تپش قلب شدید همراه سرگیجه یا حال عمومی بد.

•هر علامتی که شبیه علائم سکته قلبی قبلی باشد.

در این شرایط خودتان رانندگی نکنید؛ با اورژانس تماس بگیرید و طبق دستور اپراتور عمل کنید.

نکات مهم برای خانواده

•یک نفر از اعضای خانواده بهتر است برنامه دارویی و زمان ویزیت‌ها را بداند.

•فهرست داروها و شماره تماس پزشک یا مرکز درمانی را در دسترس نگه دارید.

•داروهای خودسرانه، مسکن‌ها یا مکمل‌ها را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید.

•بازگشت به کار، رانندگی و فعالیت جنسی باید بر اساس وضعیت بیمار و نظر پزشک تعیین شود.

پیام پایانی :ترخیص پایان درمان نیست؛ مصرف منظم دارو، پیگیری پزشکی، توانبخشی قلبی و اصلاح سبک زندگی، بخش مهمی از پیشگیری از سکته قلبی مجدد است.