

به نام خدا

ساختار و عمل کرد قلب:

قلب اندامی عضلانی، توخالی و مخروطی شکل است که درون قفسه سینه بین شش‌ها و در عقب جناق سینه جای دارد و بیش‌تر متمایل به نیمه چپ است. اندازه قلب در هر شخص معمولاً به اندازه مشت بسته می‌باشد. عمل قلب به مانند یک تلمبه است که خونی را که از سیستم گردش خون وارد آن شده است با ضربان دوباره وارد سیستم گردش خون می‌کند تا با فشار ثابت به همه اندام‌ها از جمله مغز، کلیه و احشا برسد. هم‌چنان‌که قلب برای رساندن اکسیژن و مواد غذایی خون را به تمام اعضای بدن تلمبه می‌کند، خود قلب نیز دارای رگ‌هایی است که به تمام قسمت‌های آن خون می‌رسانند تا عضلات قلب نیز از اکسیژن و مواد غذایی بهره‌مند شوند.



تعریف سکتة قلبی:

هرگاه یکی از رگ‌هایی که خون به عضله قلب می‌رسانند به هر علتی دچار گرفتگی و تنگی شود، آن قسمتی از عضله قلب که از آن رگ خون می‌گیرد دچار کمبود اکسیژن و مواد غذایی می‌شود و همین باعث ایجاد درد در ناحیه قفسه سینه می‌شود و در موارد شدید آن نقطه از عضله قلب دچار مرگ سلولی (نکروز) می‌گردد و دیگر نمی‌تواند عمل ضربان را انجام دهد و این باعث اختلال در عملکرد قلب می‌شود.

نکاتی که باید بیمار سکتة قلبی رعایت نماید:

۱. بهبودی کامل بعد از سکتة قلبی ۶ تا ۸ هفته طول می‌کشد.
۲. بیمار می‌تواند شمارش نبض خود را از طریق لمس نبض مچ دست بیاموزد و خود تعداد ضربان قلبش را در یک دقیقه کنترل کند.
۳. از هرگونه استرس و هیجان زیاد دوری کند.
۴. در زمستان لباس گرم بپوشد و از هوای سرد بپرهیزد.

۵. در روزهایی که آلودگی هوا شدید است از منزل خارج نشود.
۶. از غذاهای آماده و کنسروی تا حد امکان استفاده نکند.
۷. از پرخوری و با شتاب غذا خوردن بپرهیزد.
۸. سیگار نکشد و از دود سیگار بپرهیزد.
۹. از حمام بسیار داغ و بسیار سرد بپرهیزد.
۱۰. از مصرف چربی‌های حیوانی و مواد کلسترول‌دار مانند کره، پنیر چرب، بستنی کرم‌دار، زرده تخم مرغ، روغن‌های جامد، کله‌پاچه و جگر بپرهیزد و همیشه اعتدال را نگاه دارد.
۱۱. وزن خود را در حد متعادل نگه دارد.
۱۲. از حجم غذا کم کنید و به وعده‌های غذا اضافه کنید.
۱۳. گوشت سفید (مرغ و ماهی) را جایگزین گوشت قرمز کند.
۱۴. از انجام فعالیت جسمی بیش‌تر از معمول تا یک ساعت بعد از غذا خوردن خودداری کند.

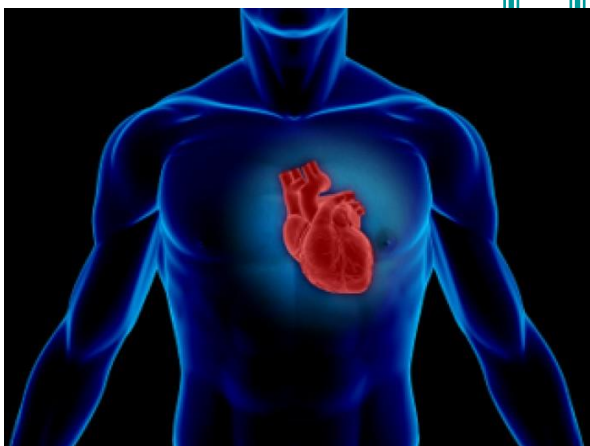


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



آموزش بیماران سکته قلبی



واحد ارتقا سلامت بیمارستان شریعتی کرج نرسیده به
ماهدشت

تهیه شده خرداد ۱۳۹۸ و بازنگری خرداد ۱۴۰۴

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱
تماس بگیرید

منبع: برونر و سودارث

۱۵. از انجام فعالیت‌هایی مثل رانندگی، مسافرت (ماشین و هواپیما)، و فعالیت‌های عملی سنگین تا دستور پزشک خودداری کند.

۱۶. برنامه ورزشی بعد از ۸-۶ هفته در صورت اجازه پزشک با پیاده روی سبک شروع شود.

۱۷. رژیم طبی، به خصوص مصرف داروها را رعایت کند.

۱۸. جهت کنترل سطح فشار خون، قند خون و کلسترول خون طبق دستور پزشک مراجعه نماید.

۱۹. در صورت بروز درد قفسه سینه که با استفاده از قرص زیربانی نیتروگلیسرین هر ۵ دقیقه تا ۳ قرص برطرف نگردد، حتماً به مرکز درمانی مراجعه نماید.

۲۰. در صورت بروز علائم تنفس کوتاه، ضربان قلب کند یا تند، تورم پا و قوزک پا با پزشک تماس بگیرید.