



اقدامات فوری در سکته قلبی سالمندان



اقدامات فوری هنگام سکتة قلبی در سالمندان چیست؟

تا حالا فکر کردید اگر شما یا فردی در مقابل شما دچار حمله قلبی شد چکار باید بکنید؟!

سکتة قلبی یک وضعیت اورژانس پزشکی است. بدین معنی که اگر حدود 20 دقیقه پس از شروع حمله تحت کنترل قرار نگیرد، می تواند عوارض غیرقابل جبران و حتی مرگ فرد را بدنبال داشته باشد.

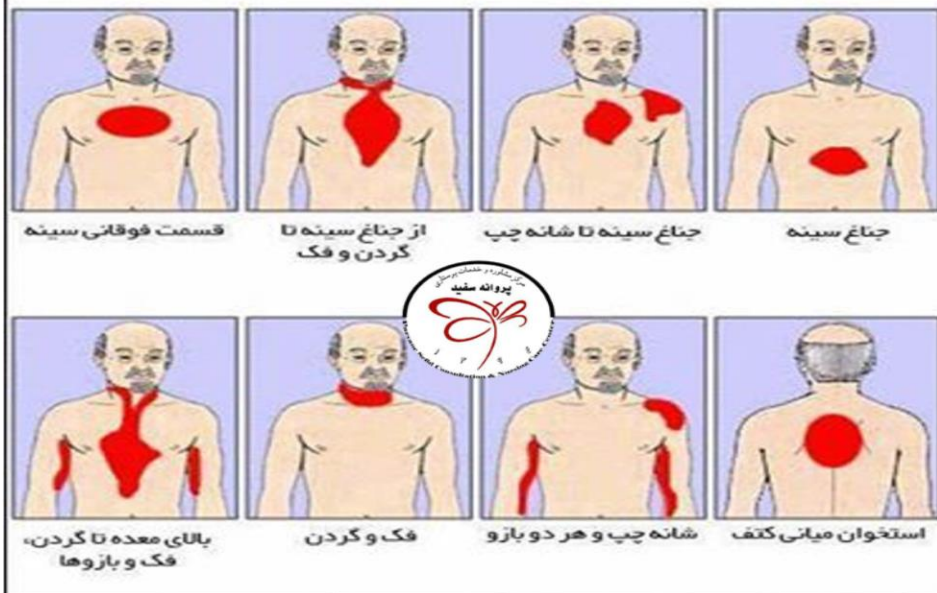
حدود ۹۰٪ از افرادی که دچار حمله قلبی می شوند، علائم معمول و متداول آن را تجربه می کنند مثل: درد شدید قفسه ی سینه، تهوع و استفراغ همزمان، تعریق شدید و معمولا سرد ؛ تنگی نفس و....

علامت اختصاصی حمله قلبی که در اکثر افراد همزمان با شروع حمله تظاهر پیدا می کند.

با این حال در سالمندان به این دلیل که تحت تغییرات **ذهنی و حسی** زیادی قرار می گیرند، علائم متفاوتی را بروز می دهند شامل: کوتاهی تنفس (نفس کشیدن سطحی و تند)، درد خفیف قفسه سینه، حالت تهوع، استفراغ و درد در ناحیه بالای شکم. گاهی این علائم با علائم بیماری های رایج گوارشی مثل رفلکس معده یا ترش اشتباه گرفته می شود.

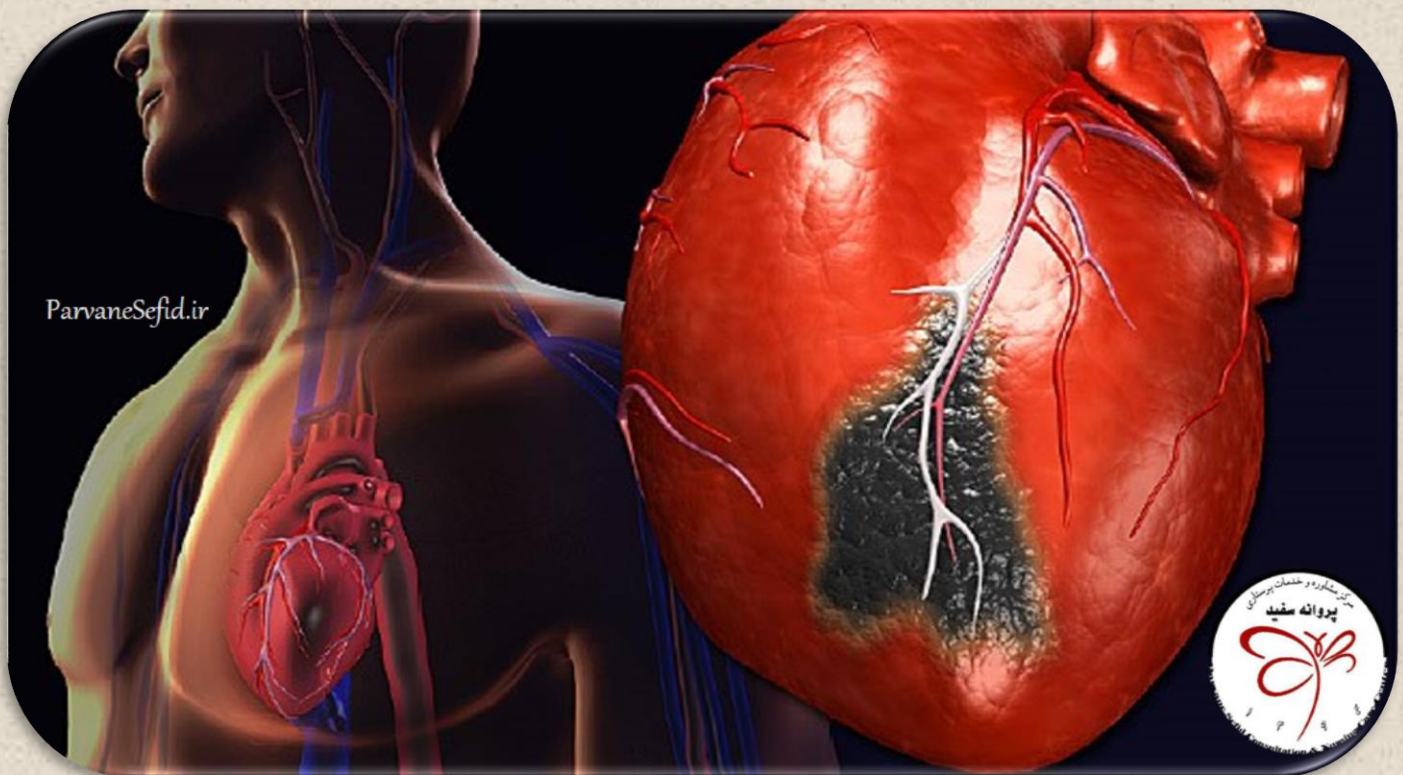
به همین دلیل در افراد با سن بالاتر از 45 سال که با درد قفسه سینه روبرو می شوند باید به عنوان یک درد قلبی مورد توجه قرار گیرند مگر اینکه خلاف آن ثابت شود.

محل های درد هنگامی که حمله قلبی رخ می دهد



هنگام بروز **حمله قلبی** چه باید کرد؟

سریعا سیستم اورژانس را مطلع سازیم ، و تا رسیدن پرسنل اورژانس بیمار را ساکت و آرام نگهداریم، اگر بیمار هوشیار است در شروع علائم یک عدد قرص جویدنی آسپیرین (325) به او داده شود. مصرف آسپیرین در حین حمله قلبی به پیشگیری از بزرگتر شدن لخته کمک کرده و به بدن فرصت تجزیه و انحلال لخته را میدهد. این کار به راحتی مرگ و میر را حدود 23 درصد کاهش دهد.



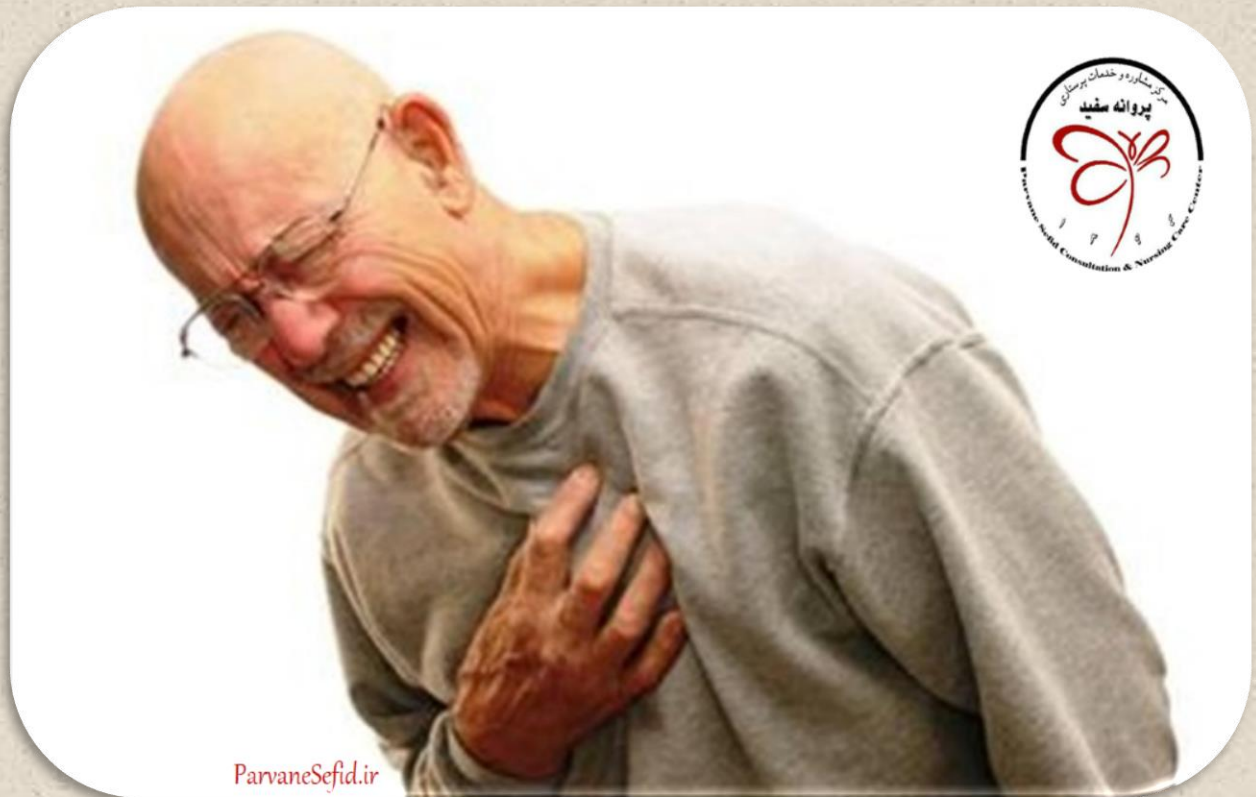
چنانچه قرص نیتروگلیسرین از قبل برای شما تجویز شده است می توانید از آن استفاده کنید، این دارو موقتا رگهای قلبی را باز کرده و خونرسانی به قلب را افزایش می دهد. با این حال به گفته محققان اثبات نشده است که نیتروگلیسرین از حمله قلبی پیشگیری کرده یا میزان رهایی از حمله قلبی را چندان بهبود بخشد. این دارو برای بیمارانی مفید است که دچار آنژین (سکته خفیف) هستند. چرا که در آنژین رگهای باریک شده با کمک این دارو اتساع یافته و خون رسانی بهبود می یابد اما این دارو لخته ای را حل نمیکند.

با این حال به علت خاصیت گشاد کردن رگ ممکن است مصرف آن (در افرادی که قبلاً این دارو برایشان تجویز شده است) باعث باز شدن رگ و برطرف شدن موقتی ناراحتی شود.

انجام چه کارهایی در هنگام **حمله قلبی** بیهوده است؟!

خود درمانی های مانند سرفه کردن مکرر یا اعمال فشار بر روی سینه در حین حمله قلبی احتمالاً چیزی بیش از شایعات و باورهای نادرست نیست. در موارد نادر که ضربان قلب بسیار تندتر از حد طبیعی است، سرفه کردن ممکن است به بازگرداندن ریتم طبیعی قلب کمک کند اما این اتفاق ارتباطی با حمله قلبی ندارد.

همچنین وارد آوردن فشار بر ناحیه سینه در حین حمله قلبی احتمالاً هیچ کمکی نمی کند مگر در شرایطی که ضربان قلب متوقف شده باشد به این معنی که فرد دچار ایست قلبی شده است. در چنین شرایطی احیای قلبی ریوی یا همان CPR برای بازگرداندن ضربان قلب می تواند مؤثر واقع شود.



انجام این اقدامات هنگام **حمله قلبی** توصیه نمی شود:

هرگز فردی دچار حمله قلبی شده را تنها نگذارید مگر این که برای درخواست کمک ناگزیر باشید.
اجازه ندهید انکار علائم حمله قلبی توسط بیمار، باعث شود از تماس با اورژانس منصرف شوید.
منتظر برطرف شدن علائم نمانید.

هرگز هیچ چیز خوراکی به بیماران ندهید مگر این که داروی پیش‌تر گفته شده یعنی آسپیرین و یا نیتروگلیسرین تجویزی باشد.

بازتوانی و آموزش بیمار بعد از حمله قلبی:

یک برنامه بازتوانی موفقیت آمیز از لحظه ورود بیمار به بخش CCU شروع شده و برای ماهها و حتی سالها بعد از مرخص شدن بیمار به وسیله پرسنل خدمات بهداشتی ادامه یابد.

این بازتوانی باعث افزایش کیفیت زندگی و طول عمر و بازگرداندن بیمار به وضعیت تقریباً طبیعی است.

عضله قلب به استراحت نیاز دارد، ولی استراحت در بستر بیمار را در معرض ایجاد لخته در خون و حرکت لخته به سمت ریه و تحلیل عضلات و عوارض غیر قابل جبران دیگر می شود.



تحقیقات نشان می دهد که 10-15 درصد حجم و قدرت انقباضی عضلات بدن در اولین هفته استراحت در تخت و 20-25 درصد آن در عرض 3 هفته استراحت در تخت از دست می رود.

ما در مرکز تخصصی پرستاری **پروانه سفید** به همراه تیم مراقبتی و درمانی متخصص متشکل از پزشکان، پرستاران، فیزیوتراپیست، تمام آنچه بیمار شما برای داشتن زندگی بهتر و برگشتن به شرایط قبل از بیماری را دارد با مراقبت های دقیق و نظارت تخصصی برنامه ریزی و اجرا میکنیم.

برنامه **فعالیتی** بیمار بعد از ترخیص از بیمارستان:

در صورتی که بیمار در خانه، کمک و امکانات کافی برای استراحت را داشته باشد و بصورت دقیق وضعیت فیزیولوژی، ورزش و رژیم غذایی هر روز توسط پرستار با تجربه کنترل شود، می توان تا حدود زیادی از عوارض ناخواسته و مرگ آور پیشگیری کرد.

هفته اول بعد از ترخیص، فعالیت ها در منزل شروع می شود.

در هفته دوم پیاده روی روزانه شروع شده و هر هفته 5 دقیقه به زمان آن افزوده می شود.

برنامه پیاده روی تا هفته دوازدهم ادامه می یابد. هدف این است که بیمار تا پایان هفته دوازدهم بتواند مسافت 3200 متر را در مدت 60 دقیقه طی کند. ولی از فعالیت شدید در زمان کوتاه خودداری کنید.

بیماران ورزش با عضلات بزرگ را تحت نظر و برنامه ریزی فیزیوتراپیست و پرستار به مدت 20 تا 30 دقیقه و 3 تا 4 بار در هفته انجام می دهد.

ورزش های مناسب برای بیمار: پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا می باشد. قبل از انجام ورزشها حتما بدن خود را با حرکات مخصوص گرم کنید.

نزدیکی جنسی را بعد از 4 تا 8 هفته با اجازه پزشکتان می توان شروع کرد. بیمار قبل از شروع فعالیت جنسی باید بتواند دو پاگرد پلکان را بالا رود. با این حال 20 درصد بیماران نیاز به تغییر شیوه فعالیت جنسی خود دارند که میتوانید با مشاوران متخصص ما این مشکلات را بازگو کنید.

از هفته چهارم الی هشتم بیماران اجازه رانندگی پیدا می کنند.

در هفته هفتم الی نهم اگر بیمار بدون علائم بود(عرق سرد،خستگی زود رس و درد قفسه سینه)،میتوانند سرکار خود برگردند.در بازگشت به کاردر ابتدا ساعات کار خود را کاهش دهند ولی اگر کارشان با فعالیت فیزیکی زیادی همراه نباشد می توانند تمام وقت کار کنند.
بعد از این مدت اگر بیمار ورزش در خانه را ترجیح می دهد،دستورات مفصل کتبی درباره برنامه ورزش طولانی مدت برای او برنامه ریزی می شود.



اطلاعاتی که هر فرد تحت **حمله قلبی** باید به آن ها توجه کنند:

- ✚ باید دانست بهبود سکتة قلبی خیلی زود شروع می شود ولی تا مدت حداقل 6الی12 هفته کامل نمی شود.
- ✚ از فعالیت هایی که سبب درد قفسه سینه تنگی نفس و خستگی میشود خودداری شود.
- ✚ از فعالیت هایی که سبب سفتی عضلات می شود خودداری کند.
- ✚ از انجام فعالیت های ورزشی تا دو ساعت پس از غذا خودداری کند.
- ✚ برای این بیماران هوای خشک بهتر از هوای شرجی می باشد.
- ✚ بهترین وسیله برای مسافرت بیمار قطار می باشد، از مسافرت با هواپیما تا 6 ماه خودداری شود .

مرکز تخصصی پرستاری و پزشکی **پروانه سفید** همراه با پرسنل متبحر و کارآموده برای هر نوع بیمار با توجه به شرایط بیمار در هر مرحله از بیماری و شرایط و امکانات زندگی وی برنامه ریزی تخصصی و بالینی ویژه ای را در نظر می گیرد تا در کمترین زمان و بهترین شرایط به بیشترین کارکرد خود در زمان بیماری برسد.

«به امید آن روز که بیمار غیر از بیماری، دغدغه دیگری نداشته باشد»



www.ParvaneSefid.ir

در ارائه خدمات محدودیت جغرافیای وجود ندارد و در تمام نقاط تهران و شهرستان ها در خدمت مددجویان گرامی می باشیم
این مرکز بصورت 24 ساعته پاسخگو و از ساعت 9 الی 17 بصورت اداری در خدمت مراجعین محترم می باشد.

Telephone: ۷۷۷۵۱۹۲۳-۷۷۷۵۱۹۲۴

آدرس: تهران - خیابان دماوند - خیابان امامت - پلاک 60 واحد 3