

سکته قلبی چیست ؟

نرسیدن خون و اکسیژن کافی به یک منطقه از قلب که بر اثر آن دچار صدمه دائمی یا مرگ سلولی می شود. برخی از حملات قلبی ناگهانی و شدید هستند ، اما اکثر آنها به آهستگی آغاز می شوند و با درد و ناراحتی خفیفی همراه می باشد.

سکته قلبی چیست ؟

سکته قلبی معمولاً به علت گرفتگی شدید یکی از رگ های تغذیه کننده قلب رخ می دهد و این گرفتگی ها نیز به علت سفت و سخت شدن شدید رگها اتفاق می افتد.

سایر علل شامل :

خونریزی شدید
خونریزی و کاهش فشار خون
افزایش شدید ضربان قلب ، بیماری های غده تیروئید ، مصرف کوکائین

علائم و نشانه های سکته قلبی چیست ؟

احساس ناراحتی ، فشار یا درد در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه به طول انجامیده ، یا رفع شده و یا ممکن است دوباره برگردد.

احساس درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو ، پشت گردن ، فک یا معده

تنگی نفس با درد قفسه سینه یا بدون درد و ناراحتی در قفسه سینه

سایر علائم مانند تعریق سرد ، تهوع ، اسهال ، استفراغ ، اضطراب ، رنگ پریدگی و یا سبکی سر همراه باشد .



آیا عوامل خطر آفرین سکته قلبی را می شناسید ؟

گرما و سرمای شدید - فعالیت شدید - چاقی و افزایش وزن - استعمال سیگار - رژیم غذایی پر نمک و پر چربی - بی تحرکی - سابقه افزایش فشار خون و چربی - سابقه ابتلا به دیابت - عوامل ژنتیکی - جنسیت - فشارهای عصبی و روانی - عفونت لته و بهداشت بد دهان - قرص های ضد بارداری

چه چیزی باعث سکته قلبی می شود؟

سکته قلبی اغلب به این دلیل رخ می دهد که سرخرگ های تامین کننده خون عضلات قلب بدلیل رسوب چربی ، کلسترول

و سایر مواد که پلاک نامیده می شود ، به تدریج ضخیم تر ، سفت تر و تنگ تر می شود .

اگر پلاک جدا شود و لخته خون تشکیل گردد و جریان خون دچار انسداد شده سکته قلبی رخ می دهد . بنابر این کم کم عضله قلبی ، که توسط رگ دچار انسداد ، خون رسانی می شده است ، میمیرد . هرچه مدت انسداد سرخرگ طولانی تر باشد ، آسیب بیشتر میشود . زمانیکه عضله قلب بمیرد آسیب قلبی دائمی خواهد بود .

چگونه می توانید از سکته قلبی پیشگیری نمایید؟

- سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری نمایید .
- از یک رژیم غذایی سالم حاوی مقادیر پائین چربی ، کلسترول و نمک استفاده نمایید .
- از گوشت سفید (ماهی ، میگو ، مرغ) استفاده نمایید و مصرف گوشت قرمز را محدود نمایید .
- غذا را به صورت آب پز یا بخار پز استفاده نمایید .
- از خوردن روغن های جامد خودداری نمایید .
- در صورت بالا بودن فشار خونتان آنرا درمان نمایید .
- دست کم ۳۰ دقیقه در روز ورزش نمایید .
- اگر مبتلا به بیماری قند خون هستید آن را کنترل نمایید .



سکته قلبی



www.shlenjan.mui.ac.ir

تماس شماره: 03152237326

واحد آموزش به بیمار 2209

کد پمفلت: Sh.L/EP/028/AC

بازنگری بهار 1403

۵- قطع سیگار و از قرار گیری و تماس با افراد سیگاری اجتناب شود.

۶- خود داری از خوردن غذای زیاد و با عجله

۷- انجام فعالیت تفریحی که فشار عصبی را کم میکند ، راه رفتن روزانه ، افزایش مدت و فاصله راه رفتن طبق دستور پزشک

۸- خود داری از ورزش کردن بعد از غذا

۹- مصرف منظم داروها

۱۰- در صورت بروز درد قفسه سینه (طبق توضیحات) از قرص زیر زبانی استفاده نمایید.

۱۱- اگر شما دیابت دارید یا مسن هستید ممکن است درد قفسه سینه نداشته باشید و فقط دچار ضعف و بیحالی شوید .

۱۲- از هفته چهارم یا ششم اجازه رانندگی دارید . (با دستور پزشک)

۱۳- از رژیم پر فیبر (سبزیجات و میوه ها) برای رفع یبوست استفاده کنید .

۱۴- در صورت بروز علائم تنگی نفس کوتاه ، غش ، ضربان قلب کند یا تند ، تورم پا و قوزک پا به پزشک مراجعه کنید .

- خواب کافی باعث می شود که قلب سالم داشته باشید ، هر شب حداقل ۷ ساعت بخوابید.

نحوه مصرف قرص زیر زبانی

در صورت درد شدید قفسه سینه یک عدد قرص زیر زبانی را زیر زبان گذاشته و استراحت نمایید. در صورتی که درد تا ۵ دقیقه بر طرف نشده ، یک عدد قرص دیگر را زیر زبان بگذارید و به استراحت ادامه دهید .

در صورتی که تا ۵ دقیقه دیگر همچنان درد ادامه داشت و بر طرف نشد ، قرص سوم را زیر زبان قرار دهید .

استفاده از قرص زیر زبانی فقط تا ۳ عدد به فاصله هر ۵ دقیقه یک عدد مجاز است و در صورتیکه درد بر طرف نشد به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه یا با ۱۱۵ تماس بگیرید .

خود مراقبتی بعد از سکته قلب (MI)

۱- مصرف غذاهای کم نمک و کم چرب (ترجیحاً به صورت آب پز بجای سرخ کردنی)

۲- اجتناب از هر گونه فعالیتی که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس شود.

۳- اجتناب از تماس با سرما یا گرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد

۴- در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید .