

سکته قلبی چیست؟

عبارت است از مرگ سلول های عضلانی قلب در اثر کاهش یا توقف جریان خون سرخرگ های قلب. اغلب در افراد بالای 40 سال رخ می دهد. این بیماری در مردان شایعتر است، اما میزان بروز آن در خانم ها نیز رو به افزایش است.

علائم در فردی که دچار سکته قلبی می شود شامل:

درد قفسه سینه یا احساس سنگینی، فشردگی یا له شدگی در قفسه سینه، دردی که از میان قفسه سینه به جناغ و گاهی به آرواره، گردن، بازوها، بین دو کتف یا بالای شکم نیز تیر می کشد تنگی نفس، تهوع و استفراغ، تعریق، منگی، ضعف، احساس خفگی

علل شایع:

1. بسته شدن نسبی یا کامل سرخرگ های قلب با لخته خون
2. گرفتگی یا انقباض عروقی

عوامل خطر

1. سیگار کشیدن
2. چاقی
3. استرس
4. بالا بودن سطح کلسترول بد و پایین بودن سطح کلسترول خوب
5. بالا بودن فشار خون
6. دیابت

7. نداشتن فعالیت

8. سابقه خانوادگی بیماری های قلبی

9. رژیم غذایی پر از چربی های اشباع شده

تشخیص و درمان:

جهت تشخیص و درمان سکته قلبی پزشک اقدامات درمانی و بررسی های تشخیصی زیر را انجام می دهد:

1. نوار قلب
2. اسکن قلب
3. آنژیوگرافی (عکسبرداری از رگ ها با اشعه ایکس با کمک تزریق ماده حاجب درون آن ها)
4. آزمایش خون (اندازه گیری آنزیم های قلبی)
5. اکسیژن و داروهای مختلف
6. امکان دارد برای به کار انداختن قلب نیاز به تحریک الکتریکی وجود داشته باشد.
7. جراحی (کار گذاشتن دستگاه ضربان ساز، آنژیوپلاستی با بادکنک کوچک، یا جراحی با پیوند به سرخرگ های قلبی آسیب دیده در صورت صلاح دید پزشک معالج)

داروها

1. در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست از نیتروگلیسرین زیرزبانی استفاده نمایید.

2. هرگز فراموش نکنید قبل از انجام فعالیتی که آنژین را تحریک میکند مانند: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و داروهای تجویز شده مانند نیتروگلیسرین را مصرف کنید.

3. هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً متوقف کرده، بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سر را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین را مصرف نمایید و تا رفع کامل درد استراحت کنید.

4. هر 5 دقیقه یک قرص زیر زبانی استفاده کنید و اگر پس از 3 بار مصرف قرص، درد آنژینی بر طرف نشود و بیش از 20 دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

رژیم غذایی و تغذیه

1. رژیم غذایی کم چرب و پر فیبر (چربی باید کمتر از 20٪ کل کالری دریافتی را تامین کند)
2. وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید.
3. اگر اضافه وزن دارید، یک رژیم لاغری مناسب و تایید شده توسط پزشک بگیرید.

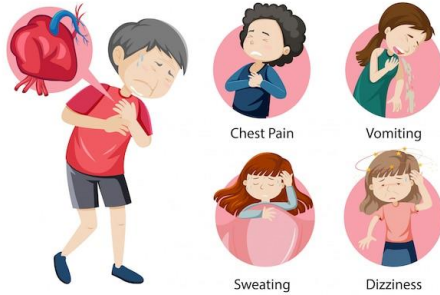
در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

1. دردی که با داروهای تجویز شده خوب نشود.
2. تنگی نفس یا سرفه به هنگام استراحت
3. تهوع



مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین کردکوی

HEART ATTACK SIGNS



سکته قلبی

واحد آموزش سلامت و بازتوانی قلب

1402

10. مصرف فلفل تند، چای غلیظ، قهوه، نوشیدنی های کافئین دار را محدود نمایید.
11. شروع فعالیت جنسی 4 الی 8 هفته بعد از ترخیص می باشد.
12. قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی را همیشه همراه داشته باشید. و قرص در هنگام درد قلبی، فعالیت را متوقف نیتروگلیسرین زیر زبانی را مصرف کنید
13. قرص زیر زبانی در اثر نور، حرارت، رطوبت و گذشت زمان تغییر کرده و غیر موثر می شود، در نگهداری آن دقت نمایید.
14. در صورت آرام شدن درد، در اولین فرصت به پزشک خود مراجعه نمایید.
15. داروهای خود را به صورت خودسرانه قطع، کم یا زیاد نکنید. توجه داشته باشید این داروها مخصوص شما و بیماری شما است از تجویز آن به دیگران خودداری کنید.

تهیه کننده: محمدرضا کلبادی نژاد (کارشناسی ارشد پرستاری)

پزشک تایید کننده: دکتر

تلفن: 01734353502-داخلي 5308

وب سایت:

kordkuyheartcenter.goums.ac.ir

کد و شماره سند: 30

4. استفراغ
5. اسپهال
6. تب
7. خونریزی از لثه ها یا سایر جاها
8. تپش قلب یا جا افتادن یک ضربان قلب

نکات آموزش مراقبت از خود

1. انجام فعالیت های منظم ورزشی مانند پیاده روی، نرمش، شنا، دوچرخه سواری توصیه می گردد.
2. از استعمال سیگار و از محیط های آلوده به دود دخانیات پرهیز نمایید.
3. از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد و یا آلوده، حضور در ارتفاعات و رطوبت زیاد خودداری نمایید.
4. جهت جلوگیری از یبوست و زور زدن در هنگام اجابت مزاج و کاهش کلسترول، دریافت مایعات را به حداقل 6 تا 8 لیوان در روز افزایش دهید و مصرف سبزیجات و میوه جات را بیشتر نمایید.
5. از توالی فرنگی استفاده نمایید.
6. تا چهار هفته بعد از حمله قلبی از رانندگی خودداری کنید و از مسافرت با هواپیما به مدت 6 ماه خودداری نمایید. بهترین وسیله برای مسافرت قطار می باشد.
7. وعده های غذایی را با حجم کم و دفعات بیشتر مصرف کنید.
8. قرص آسپرین را همراه غذا استفاده نمایید.
9. فردی که دچار سکته قلبی شده است مجاز به بلندکردن اجسام سنگین و بیش از 3 کیلوگرم نمی باشد.