

مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما، مطالب این راهنما به منظور آشنایی بیشتر شما با سکته قلبی و مراقبت های آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

تعریف سکته قلبی:

قلب شما، عضو اصلی سیستم قلبی عروقی شما است که شامل تعداد زیادی عروق خونی است. برخی از مهمترین عروق ها شریان ها هستند. آن ها خون را از قلب به تمام قسمت های بدن می برند. شریان های عروق کرونری به طور خاص خون را به عضله قلب می رسانند. هنگامی که این سرخرگ ها به علت ایجاد پلاک، مسدود شده یا تنگ می شوند، جریان خون به قلب شما به طور قابل توجهی کاهش می یابد یا به طور کامل متوقف می شود. این اتفاق می تواند سکته قلبی را ایجاد کند. چندین عامل ممکن است منجر به انسداد در شریان های عروق کرونری شود.

علامت:

- احساس ناراحتی و درد در میانه سینه، سنگینی و فشار، احساس تنگی و فشرده شدن قفسه سینه
- دردی که به سمت گردن، فک، بازوی چپ و همچنین پشت تیر می کشد.
- تنگی نفس
- احساس گیجی و عدم تعادل، ضعف و سستی
- حالت تهوع، گاهی همراه با استفراغ
- تپش قلب نامنظم
- عرق کردن
- احساس ترس و مرگ برای حدود ۱۰ دقیقه،

عواملی که خطر ابتلا به سکته قلبی را

افزایش می دهد:

انباشتگی و رسوب برخی ترکیبات مانند چربی ها، باعث سختی و سفتی شریان ها و تنگی عروق را به دنبال خواهد داشت. این سختی و سفتی عروق تصلب شرایین نام دارد که به مرور و با گذشت زمان، گردش خون را با خطر مواجه می نماید و می تواند مسدود شدن جریان خون و سکته قلبی را در پی داشته باشد.

➤ سن

- مردان بیشتر از زنان در معرض خطر هستند.
- سیگار کشیدن
- رژیم غذایی پر چربی
- میزان بالای چربی در خون
- ناکافی بودن فعالیت بدنی و ورزش
- اضافه وزن یا چاقی
- سابقه سکته قلبی در خانواده
- دیابت
- فشارخون بالا
- استرس

تشخیص سکته قلبی:

اگر فکر می کنید نشانه های سکته قلبی در شما ظاهر شده است، زمان را از دست ندهید. انتظار برای اطمینان بیشتر، ممکن است خطر مرگ را در پی داشته باشد. لذا بلافاصله با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید. در بخش اورژانس، پزشک درباره نشانه ها از شما سؤالاتی می پرسد و معاینه نیز انجام می پذیرد.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان ولیعصر (عج) شهرستان بردسکن

سکته قلبی

ویژه بیمار و خانواده



شماره تماس: ۰۵۱ ۵۵۴۲۲۴۰۱ - داخلی ۱۲۶

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰ - تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲

شماره سند: EDU/۱۰۳/۱۴۰۰/MI

واحد آموزش سلامت

فعالیت:

از فعالیتی که سبب خستگی، درد قفسه سینه و تنگی نفس می شود خودداری کنید. حین انجام فعالیت روزانه، به محض احساس خستگی به استراحت بپردازید تا به قلب شما فشار نیاید و به مشکلات جدی تری منتهی نشود. شروع انجام فعالیت فیزیکی، بازگشت به کار، رانندگی با نظر پزشک معالج انجام شود.

علامت هشدار:

هنگام درد قفسه سینه، یک عدد قرص نیتروگلیسرین را زیر زبان گذاشته ۵ دقیقه صبر کنید اگر بهتر نشدید، قرص دوم و اگر بعد از ۵ الی ۱۰ دقیقه بعد باز هم بهبود نیافتید، قرص سوم را زیر زبان گذاشته به بیمارستان مراجعه کنید.

اگر با درد قفسه سینه از خواب بلند می شوید و درد با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمی شود. اگر این حملات ادامه یافت، حتماً به پزشک معالج مراجعه کنید.

رفرنس:

برونر - پرستاری قلب و عروق

برای آگاهی از عملکرد قلب. پزشک این مراحل را طی می کند:

- نوار قلب یا الکتروکاردیوگرام
- آزمایش های خون برای بررسی میزان برخی آنزیم ها که زمان سکته قلبی تغییر می کنند.
- گرافی از قفسه سینه
- اکوی قلب

رژیم غذایی:

رژیم غذایی نرم در وعده ی بیشتر با حجم کمتر را رعایت نمایید نظیر مایعات، با حذف نمک و کافئین و محدودیت کلسترول

از رژیم غذایی پرفیبر نظیر میوه و سبزیجات استفاده نمایید زیرا نه تنها از یبوست و زور زدن جلوگیری میکند، بلکه تعداد و شدت حملات درد سینه را کاهش می دهد.

رژیم غذایی مناسب برای شما رژیم غذایی کم چرب و کم نمک است.