

حمله قلبی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	حمله قلبی
تهیه کننده	صدیقه ضعیفی
تایید کننده	دکتر مهدی پور
سال تهیه	۱۳۹۹
<p>ناظر کیفی سوپروایزر آموزش سلامت و نام متخصصین تایید کننده پمفلت درج شود.</p>	

ماهیه‌های قلب شما برای زنده ماندن به اکسیژن نیاز دارند. حمله قلبی زمانی رخ می‌دهد که جریان خونی که اکسیژن را به ماهیه‌های قلب می‌رساند به شدت کاهش می‌یابد یا قطع می‌شود. این اتفاق به این علت می‌افتد که عروق قلبی که ماهیه‌های قلب را تغذیه می‌کنند، باریک می‌شوند و باریک شدن این عروق نیز بر اثر تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر است که به آن‌ها پلاک گفته می‌شوند. این روند تشکیل رسوبات و باریک شدن عروق، به آرامی پیش می‌رود و به این روند، تصلب شرایین گفته می‌شود.

هنگامی که قسمتی از پلاک‌های تشکیل شده در عروق می‌شکند و از دیواره رگ‌ها جدا می‌شود، در اطراف آن، لخته خون تشکیل می‌شود. این لخته خونی نیز می‌تواند موجب مسدود شدن رگ‌ها شود. هنگامی که ماهیه‌های قلب، به علت عدم خون‌رسانی کافی، دچار کمبود شدید اکسیژن و مواد لازم شده اند، به این حالت ایسکمی یا کمبود خون موضعی گفته می‌شود. وقتی بر اثر ایسکمی قلبی، قسمتی از ماهیه‌های قلب آسیب ببیند یا از کار بیفتد، به این حالت حمله قلبی یا سکته قلبی گفته می‌شود.

آیا شما در خطر حمله قلبی هستید؟ عوامل خطری که می‌توانید کنترل کنید، عبارتند از:

- سیگار کشیدن
- فشار خون بالا
- کسترول بالای خون
- چاقی و اضافه وزن
- رژیم غذایی نامناسب
- عدم تحرک و فعالیت بدنی مداوم

- قند خون بالا بر اثر مقاومت بدن به انسولین یا بیماری دیابت

عوامل خطری که غیر قابل کنترل هستند، عبارتند از:

- بالا رفتن سن
- سابقه خانوادگی برای بروز حمله قلبی

پره اکالمپسی یا مسمومیت حاملگی: این وضعیت در زمان بارداری ممکن است ایجاد شود. دو مورد از علائم اصلی مسمومیت حاملگی، بالا رفتن فشار خون و وجود پروتئین بالا در ادرار است.

علائم هشدار دهنده حمله قلبی: دانستن علائم حمله قلبی بسیار ضروری است. به خاطر داشته باشید که حتی اگر مطمئن نیستید که علائمی که مشاهده می‌کنید، علائم حمله قلبی هستند، باید این موضوع را چک کنید. وقتی حمله قلبی اتفاق می‌افتد، هر دقیقه‌ای که می‌گذرد، بسیار حیاتی و تعیین کننده است و اقدام سریع و به موقع می‌تواند جان فرد یا جان خود شما را نجات دهد. بنابراین با مشاهده علائم احتمالی حمله قلبی، به هیچ عنوان معطل نکنید و فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

برخی از حملات قلبی، ناگهانی و شدید هستند (مانند آنچه در فیلم‌های سینمایی می‌بینید)، اما بیشتر حملات قلبی به آرامی اتفاق می‌افتند و با درد و ناراحتی خفیف شروع می‌شوند. علائمی که می‌تواند به معنای بروز حمله قلبی باشد، عبارتند از:

بدنی داشتن، ترک سیگار، کنترل استرس و کنترل وزن می‌باشد.

- مراقبت‌های منظم پزشکی: مراقبت‌های منظم پزشکی برای پیشگیری از حمله قلبی، شامل درمان و کنترل بیماری‌های موثر بر قلب می‌شود. این بیماری‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

- دیابت (قند خون)
- بالا بودن کلسترول خون
- بالا بودن فشار خون

برای موارد اورژانسی آماده باشید: باید مطمئن باشید که

برای اقدام صحیح در صورت بروز حمله قلبی در یکی از افراد خانواده یا خودتان، از قبل طرح و نقشه‌ای دارید. این موضوع، خصوصا در صورتی که خودتان یا یکی از افراد خانواده، در خطر بروز حمله قلبی هستید، یا قبلا دچار حمله قلبی شده‌اند، بسیار مهم است.

لیست داروهایی که در حال حاضر مصرف می‌کنید، داروهایی که به آن آلرژی دارید، شماره پزشکتان و شماره تلفن یکی از نزدیکان و دوستانتان را جایی یادداشت کنید و این یادداشت را در جایی که به راحتی قابل دسترسی است بگذارید؛ به عنوان مثال در جای کارتها در کیف پولتان، تا در مواقع ضروری به کار اطرافیانتان بیاید.

حمله قلبی چگونه درمان می‌شود؟ درمان سریع و به هنگام

حمله قلبی، می‌تواند از آسیب‌های وارده به ماهیچه‌های قلب پیشگیری کند یا این آسیب‌ها را تا حد ممکن، محدود کند. تماس با اورژانس با مشاهده اولین علائم احتمالی حمله قلبی، می‌تواند جان شما را نجان دهد.

- آنژین صدری پایدار
- آنژین صدری ناپایدار

در صورت بروز حمله قلبی چه اقدامی کنید؟ بعد از بروز حمله

قلبی، اقدام سریع برای باز کردن عروق گرفته، برای کم کردن میزان آسیب بسیار حیاتی است. با مشاهده اولین علائم حمله قلبی فوراً با اورژانس تماس بگیرید. بهترین زمان برای درمان حمله قلبی، طی یک تا دو ساعت پس از بروز اولین نشانه‌ها در بیمار است. با گذشتن زمان میزان آسیب به قلب افزایش و شانس زنده ماندن بیمار کاهش می‌یابد.

عوارض حمله قلبی: درست است که قبل از بروز حمله قلبی،

شما علائم آن را مشاهده می‌کنید و حمله قلب باعث بروز عوارضی در بدن شما می‌شود اما ممکن است خود حمله قلبی، از عوارض ناشی شده از یک بیماری زمینه‌ای دیگر در بدن شما باشد. بیماری‌های قلبی عروقی مانند بیماری عروق کرونری قلب که باعث تنگ شدن عروق و تصلب شرایین می‌شود، از شایع‌ترین عوامل زمینه‌ای حمله قلبی است.

چگونه می‌توان از حمله قلبی پیشگیری کرد؟ با کاهش عوامل

موثر بر ابتلا به بیمار عروق کرونری قلب، می‌توان احتمال بروز حمله قلبی را نیز کاهش داد. حتی در صورتی که به بیماری عروق کرونری قلب مبتلا هستید، می‌توانید برای پیشگیری از حمله قلبی، اقداماتی انجام دهید؛ این اقدامات شامل داشتن سبک زندگی سالم و تحت نظر پزشک بودن به طور منظم و مداوم است.

- سبک زندگی سالم: داشتن سبک زندگی سالم برای سالم نگه داشتن قلب، شامل تغذیه سالم، فعالیت

- درد قفسه سینه: اغلب موارد حمله قلبی، باعث درد در مرکز قفسه سینه می‌شود که بیشتر از چند دقیقه طول می‌کشد یا ممکن است درد فروکش کند و دوباره برگردد. درد می‌تواند به صورت احساس ناراحتی یا فشار به قفسه سینه باشد.
- درد در سایر نقاط فوقانی بدن: علائم درد مرتبط با حمله قلبی عبارتند از، درد در یک یا دو دست، در کمر، گردن، فک یا شکم.
- **تنگی نفس** که ممکن است همراه یا بدون درد قفسه سینه باشد.
- دیگر علائم شامل عرق سرد ریختن، حالت تهوع و سبکی سر.

درد قفسه سینه، هم در مردان و هم در زنانی که دچار حمله قلبی شده‌اند، شایع است، اما بروز سایر علائم، خصوصا تنگی نفس، حالت تهوع و استفراغ و درد کمر و فک در زنان بیشتر اتفاق می‌افتد.

علائم بیماری قلبی که می‌تواند منجر به حمله قلبی چیست؟ در

صورتی که انجام فعالیت‌های بدنی عادی و روزمره در شما علائم زیر را ایجاد می‌کند، ممکن است به بیماری‌های قلبی و عروقی مبتلا شده باشید:

- خستگی مفرط
- تپش قلب: احساس می‌کنید در یک لحظه قلب شما نمی‌تپد (تپش نامنظم) یا قلب شما تند می‌تپد
- تنگی نفس: سخت شدن تنفس
- درد قفسه سینه (آنژین صدری): احساس درد یا ناراحتی با زیاد شدن فعالیت بدنی که دو نوع است