

## سکته قلبی



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

سکته قلبی با اصطلاح پزشکی انفارکتوس حاد میوکارد شناخته شده است. سکته قلبی یک وضعیت تهدید کننده زندگی است و زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به عضله قلب ناکهان قطع شود و باعث آسیب بافتی شود. این انسداد میتواند در یک یا چند عروق اتفاق افتد به علت ایجاد پلاک که عمدتاً از چربی، کلسترول و مواد زائد سلولی تشکیل شده است، ایجاد شود.

### علائم سکته قلبی یا انفارکتوس حاد قلب چیست؟

یکی از علائم سکته قلبی، ایجاد درد در ناحیه قفسه سینه است. اما علائم می‌تواند کاملاً متفاوت باشند.

شایع ترین علائم سکته قلبی عبارتند از:

\*احساس فشار یا تنگی در قسمت قفسه سینه

\*احساس درد در قفسه سینه، پشت و یا سایر قسمت‌های فوقانی بدن که ممکن است چند دقیقه طول بکشد یا هر چند وقت یکبار مجدداً احساس درد ایجاد شود.

\*تنگی نفس، عرق کردن، حالت تهوع، استفراغ، اضطراب، سرفه، سرگیجه، ضربان شدید قلب

باید توجه داشت که تمام افرادی که دچار سکته قلبی می‌شوند، همگی همان علائم با همان شدت را تجربه نمی‌کنند. یکی از علائم مشابه بین زنان و مردان درد در ناحیه قفسه سینه است. با این حال، تعداد بیشتری از زنان نسبت به مردان دچار علائم زیر می‌شوند:

تنگی نفس، درد شکم، درد در قسمت پشت قفسه سینه، احساس گنگی، حالت تهوع، استفراغ

در واقع، برخی از زنان که دچار سکته قلبی می‌شوند، گزارش می‌کنند که علائم آنها شبیه علائم آنفولانزا است.

چه کسانی در معرض سکته قلبی یا خطر انفارکتوس حاد قلب قرار دارند؟

۱. فشار خون بالا
۲. سطح کلسترول بالا
۳. سطح تری گلیسیرید بالا
۴. دیابت و سطح قند خون بالا
۵. چاقی
۶. سیگار کشیدن.
۷. سن
۸. سابقه خانوادگی

### درمان

اولین قدم در درمان در صورت داشتن علائم فوق مراجعه اورژانسی به نزدیکترین مرکز درمانی است باکمترین تحرک.

در بیمارستان بیمار را معمولاً در بخش ویژه بستری کرده و با گرفتن نوار قلب و اکو و انجام آزمایشات قلبی به تشخیص قطعی کمک و با شروع درمان دارویی و متعاقباً انژیوپلاستی و یا جراحی قلب باز بنا به نظر پزشک معالج در نظر گرفته خواهد شد.

-داشتن ۲ تا ۳ وعده غذایی دریایی در هفته

-محدود کردن غذای سرخ شده یا کبابی به خصوص چیپس، بیسکویت، کیک و دیگر محصولات غلات پخته شده.

-اجتناب از افزودن نمک به غذا

-اجتناب از نوشیدنی های شیرین

-نوشیدن آب زیاد

-خوردن مقدار زیادی سبزیجات و میوه تازه

-انتخاب انواع غلات، نان، ماکارانی، برنج و نودل

-انتخاب گوشت بدون چربی و بدون پوست

-محدود کردن گوشت های فراوری شده مانند: سوسیس و گوشت گاو

-حداقل دو وعده در هفته از حبوباتی مانند عدس، نخود فرنگی، لوبیای خشک شده یا کنسرو شده یا پخته شده استفاده کنید.

احساس ضعف، سرگیجه، سیاهی چشم ها و تعریق شدید از حمام خارج شوید.

**رانندگی کردن بعد از سکنه قلبی :** از رانندگی کردن تا چهار هفته پس از سکنه قلبی خودداری کنید و بعد از هفته چهارم شما قادر به رانندگی هستید اما از رانندگی طولانی مدت خودداری کنید و هر یک ساعت توقف کنید، چند دقیقه قدم زده، استراحت کنید و سپس به رانندگی ادامه دهید.

**میزان فعالیت جنسی پس از سکنه قلبی :** ۴ تا ۶ هفته بعد از سکنه قلبی هنگامی که بیمار توانایی انجام فعالیت بدنی و بیاده روی و ورزش را بیابد می تواند فعالیت جنسی خود را آغاز کند.

**الکل مصرف نکند :** مصرف روزانه الکل تأثیر مخربی بر روی جداره عروق قلبی می گذارد پس حتما اگر یک بار دچار سکنه قلبی شده اید دیگر الکل مصرف نکنید.

**از قرص های جلوگیری از بارداری استفاده نکنید**

**اجتناب از بیرون ماندن در هوای سرد و گرم**

**رژیم غذایی مناسب** برای تقویت قلب و جلوگیری از سکنه قلبی: یکی از عوامل مهم بر بهبود عملکرد قلب رژیم غذایی مناسب است .

-خوردن هر روزه سبزیجات، غلات کامل، میوه، آجیل و دانه ها بسیار مناسب و مفید است.

-انتخاب روغن ها و چربی های سالم تر

**برای کمک به عملکرد قلب پس از سکنه چه می توان کرد؟**

**ترک سیگار :** برای کمک به عملکرد قلب پس از سکنه موثرترین کار این است که اگر سیگاری هستید، سیگار را ترک کنید زیرا مواد شیمیایی موجود در سیگار روی سرخرگ ها اثر مخرب می گذارد . بعد از ترک سیگار ، احتمال وقوع سکنه قلبی بارها کمتر از هنگام مصرف سیگار خواهد بود. اگر ترک سیگار برایتان دشوار است آن را با راه هایی مانند پیچ ها و یا آدامس های نیکوتین و یا برخی داروها میل به سیگار را کم کنید.

**کنترل وزن :** چاقی و اضافه وزن سبب افزایش بار قلب و فشار زیاد به قلب می شود و منجر به افزایش چربی های خون و گرفتگی مجدد عروق خونی می گردد، بنابراین بیمارانی که دچار سکنه قلبی شده اند باید از مصرف غذاهای چرب و پر انرژی خودداری نمایند. افراد چاق یا دارای اضافه وزن باید به کاهش وزن خود بپردازند تا دچار حمله قلبی مجدد نشوند.

**رعایت رژیم برای جلوگیری از سکنه قلبی**

**برهیز از مصرف بیش از حد چای یا قهوه**

**از استرس دوری کنید :** از استرس روحی و فشارهای عصبی تا حد ممکن اجتناب کنید و اگر احساس افسردگی، خستگی و خواب آلودگی دارید، می توانید با روانپزشک مشورت کنید.

**حمام کردن بعد از سکنه قلبی :** ۴ تا ۵ روز بعد از سکنه قلبی می توانید حمام کنید اما بهتر است اولین بار تنها حمام نکنید و از آب خیلی سرد و یا گرم استفاده نکنید. مدت حمام کردن باید کمتر از ۲۰-۱۵ دقیقه باشد و اگر هنگام حمام دچار