



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

سکته قلبی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0050

عنوان	سکته قلبی
تهیه کننده	گروه آموزش
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر شاهین عباس زاده	
فوق تخصص قلب و عروق	



-بعد از ترخیص می‌توانید به حمام بروید، ولی مدت آن از ۲۰-۱۵ دقیقه بیشتر نشود. همچنین از آب ولرم استفاده کنید زیرا آب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلبی و آب گرم سبب ضعف و سرگیجه می‌شود.



در صورت بروز درد قفسه سینه چه اقدامی انجام دهیم

یک عدد قرص نیتروگلیسرین را زیر زبان گذاشته ۵ دقیقه صبر کنید اگر بهتر نشدید، قرص دوم و اگر بعد از ۵-۱۰ دقیقه باز هم بهبود نیافتید، قرص سوم را زیر زبان گذاشته به اورژانس مراجعه کنید.



”سالم و تندرست باشید“

منبع:

ترجمه عباسی ایبانه، نوشین، معینی، فیروزه. همکاران(۱۳۹۸). درسنامه برونر و سودارث ۲۰۱۸ بیماری‌های قلب و عروق، انتشارات حیدری. ویرایش چهاردهم.



-پیاده روی روزانه برای شما مفید خواهد بود به شرط آن که در حد توان شما باشد و بتدریج افزایش داده شود.



-از بلند کردن اجسام سنگین و به اصطلاح زور زدن پرهیزید.
-انجام حرکات ورزشی بلافاصله بعد از غذا ممنوع می‌باشد.

-از مواجهه با هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید. همچنین در روزهایی که هوا آلوده است تا حد امکان از خانه خارج نشوید.

-مصرف دخانیات و مشروبات الکلی به کلی ممنوع است.

-در صورت داشتن فشارخون یا چربی خون بالا یا دیابت حتما طبق دستور پزشک آنرا کنترل نمایید.



-در صورت چاقی، طی یک رژیم غذایی مناسب از اضافه وزن

خود بکاهید.

-رژیم غذایی مناسب برای شما رژیم غذایی کم چرب و کم



نمک است.



-داروهای تجویز شده توسط پزشک را به دقت طبق دستور و سر وقت مصرف کنید.



قلب کجاست؟

قلب یک عضو عضلانی و توخالیست.

مانند تلمبه ای در سمت چپ قفسه سینه قرار گرفته است.

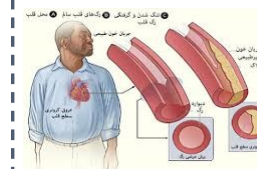
کار آن رساندن خون اکسیژن دار و مواد غذایی به تمام سلول های بدن است.



تمام اعضا و ارگان های بدن برای صحیح کار کردن احتیاج به خون تازه و اکسیژن دار دارند، ماهیچه قلب نیز مانند تمام عضلات بدن نیاز به این مواد دارد که خون تازه و غنی را از طریق سرخرگ های کرونر دریافت کند.

سکته قلبی چیست؟

به طور طبیعی دیواره رگ های بدن نرم و انعطاف پذیرند. به طوری که خون به راحتی می تواند داخل آنها جریان داشته باشد، ولی به مرور زمان چربی و مواد دیگر نظیر ترکیباتی که از دخانیات به جا می ماندند، روی سطح داخلی رگ رسوب کرده و مجرای رگ را تنگ تر و تنگ تر می کنند، که به نتیجه آن تصلب شرایین گفته می شود.



اگر هر کدام از عروق کرونر دچار این حالت شوند، آن قسمت از عضله قلب که توسط این عروق خونرسانی می شوند بر اثر کاهش جریان خون صدمه می بیند. گاهی نیز وجود لخته در مسیر رگ ها و یا حتی انقباض شدید این عروق باعث کاهش شدید یا قطع جریان خون و در نتیجه محروم شدن قلب از خون و اکسیژن مورد نیاز شده و سکته قلبی را سبب می گردند.

عوامل زمینه ساز سکته قلبی

-سن بالا.

-داشتن سابقه فامیلی بیماری قلبی.

-چربی خون بالا به ویژه کلسترول.

-فشار خون بالا.

-مصرف دخانیات.

-چاقی.

-فشارهای عصبی و روحی.

-کم تحرکی و ورزش نکردن.

-بیماری قند (دیابت).



کنترل و حذف آن دسته از عوامل فوق که قابل کنترل می باشند، می توان از احتمال بروز سکته قلبی جلوگیری کرد.

علائم حمله قلبی

-درد (بعثت کاهش ناگهانی خونرسانی به ماهیچه قلب).

-درد معمولاً شدید و ناگهانی در جلو سینه و یا زیر جناغ سینه.

-حین فعالیت و در موارد شدیدتر در زمان استراحت بروز می کند.

-به شانه ها، بازو ها و دست ها، فک پایین و همچنین ناحیه معده انتشار پیدا کند.



-بیماران درد را به صورت فشار شدید روی سینه، خردکننده یا تیر کشنده و یا فرو رفتن جسم تیز مثل چاقو به سینه توصیف می کنند.

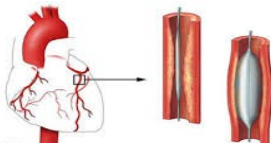
-علائم دیگری همچون عرق سرد و زیاد، رنگ پریدگی، بیقراری، تهوع و استفراغ، و تنگی نفس با درجات مختلف همراه می باشد.

-علائم در مراحل اولیه با استراحت و مصرف نیتروگلیسرین تسکین می یابد ولی با شدت یافتن آنها این کارها نیز بی اثر می شوند.

در صورتی که با تشخیص سکته قلبی در سی سی یو بستری شده اید به خاطر داشته باشید که

-اغلب بیماران پس از سکته قلبی بهبود می یابند و به زندگی طبیعی خود بر می گردند. روند بهبودی به تدریج و طی ۶-۸ هفته کامل می شود و بازگشت به فعالیت های قبلی باید به طور حساب شده و تحت نظر پزشک باشد.

-در طول مدت بستری، تست های تشخیصی متفاوتی برای شما انجام می شود تا با درمان مشکل اولیه از تکرار این بیماری جلوگیری شود (اکو و آنژیوگرافی) اشاره کرد.



نکات مورد توجه پس از ترخیص

- از فعالیت هایی که سبب خستگی، درد قفسه سینه و تنگی نفس می شود خودداری کنید.

-حین انجام فعالیت های روزانه، به محض احساس خستگی به استراحت پردازید تا به قلب شما فشار نیاید و مشکلات جدی تر نشود.

-فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید.

