

## قلب کجاست؟

قلب یک عضو عضلانی و تو خالیست که مانند تلمبه ای در سمت چپ قفسه سینه قرار گرفته و کار آن رساندن خون اکسیژن دار و حاوی 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 این خون تازه و غنی را از طریق سرخرگ هایی به نام سرخرگ های کرونر دریافت می کند.

## سکته قلبی چیست؟

به طور طبیعی دیواره رگهای بدن نرم و انعطاف پذیرند. به طوری که خون به راحتی میتواند داخل آنها جریان داشته باشد. ولی به مرور زمان چربی و مواد دیگر نظیر ترکیباتی که از دخانیات به جا میمانند، 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 را می شناسیم؟

- 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)

واضح است که با توجه، 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 کدامند؟

کاهش ناگهانی خونرسانی به ماهیچه قلب ایجاد درد می کند. این درد معمولا شدید و ناگهانی در جلو سینه و یا زیر جناغ سینه در حین فعالیت و در موارد شدیدتر در زمان استراحت بروز می کند. این دردها ممکن است به شانه ها، بازو ها و دست ها، فک پایین و همچنین ناحیه معده انتشار پیدا کند.

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

این درد معمولا با 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. ولی روند این بهبودی به تدریج و طی 6-8 هفته کامل می شود و بازگشت به فعالیتهای 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. از جمله این تستها می توان به اکو و آنژیوگرافی اشاره کرد.

پس از ترخیص از بیمارستان نیز می بایست به نکات زیر به دقت توجه کنید:

- از فعالیت هایی که سبب خستگی، درد قفسه سینه و تنگی نفس شما می شود خودداری کنید. حین انجام فعالیت های روزانه، به محض احساس خستگی به استراحت بپردازید تا به قلب شما فشار نیاید و به مشکلات جدی تری منتهی نشود.
- فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید. پیاده روی روزانه برای شما مفید خواهد بود به

## سکته قلبی



واحد آموزش سلامت 1395

منابع:

<http://www.patient-edu.blogfa.com/>

[http://ino.blogfa.com/...](http://ino.blogfa.com/)

[http://www.nasrteb.com/...](http://www.nasrteb.com/)

[...http://nurse2012.blogfa.com/](http://nurse2012.blogfa.com/)

در صورت بروز درد در قفسه سینه چه باید بکنیم؟

یک عدد قرص نیتروگلیسرین را زیر زبان گذاشته 5 دقیقه صبر کنید اگر بهتر نشدید، قرص دوم و اگر بعد از 5-10 دقیقه باز هم بهبود نیافتید، قرص سوم را زیر زبان گذاشته به پزشک مراجعه کنید.



## فراموش نکنید:

داروها فقط برای بیماری خود شما تجویز شده پس از توصیه کردن آنها به سایر افراد جدا خودداری کنید.

مراجعه به پزشک:

هنگام ترخیص از بیمارستان، برگه نوبت برای مراجعه بعدی به پزشک، به شما داده می شود. در زمان مقرر برای تعیین وقت به درمانگاه مراجعه کنید.



آدرس الکترونیکی بیمارستان :

شرط آن که در حد توان شما باشد و مدت و مسافت آن به تدریج افزایش داده شود.

- از بلند کردن اجسام سنگین و به اصطلاح زور زدن بپرهیزید.
- انجام حرکات ورزشی بلافاصله بعد از غذا ممنوع می باشد.
- 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.
- بعد از ترخیص می توانید به حمام بروید، ولی مدت آن از 20-15 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 می شود.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک را به دقت، طبق دستور و سر وقت مصرف کنید.