

## سکته قلبی چیست؟

عضله قلب دارای عروق خونی مهمی است که اکسیژن و مواد غذایی را به قلب عرضه می کنند و شریان های کرونر نامیده می شوند.

این شریانها از شریان آئورت در قسمت بالای قلب منشعب می شوند و به قسمتهای انتهایی قلب نفوذ می کنند.

حمله قلبی موقعی اتفاق می افتد که قسمتی از عضله قلب به طور ناگهانی، خون کمتری دریافت می کند. این وضعیت اگر درمان نشود می تواند به عضله قلب صدمه وارد نماید. سکته قلبی در اثر مسدود شدن این شریان ها، توسط کلسترول رخ می دهد. کلسترول نوعی چربی است که در غذاهای حجیم و سرخ کرده فوری وجود دارد.

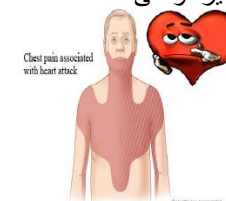
اصطلاح پزشکی حمله قلبی انفارکتوس قلبی است و به معنی مرگ عضله قلب است.

قلب شما مانند یک پمپ عضلانی است که خون را به قسمتهای بدن می فرستد. حال اگر شریان های تغذیه کننده خود قلب مسدود شود، اکسیژن به عضله قلب نرسیده و درد قفسه سینه رخ می دهد و چنانچه تحت درمان قرار نگیرد مرگ عضله قلب رخ می دهد.

لذا در صورت بروز علائم صبر نکنید و فوراً درخواست کمک نمایید.

## علائم:

- ◆ احساس درد و فشار در قفسه سینه
- ◆ درد فک تحتانی
- ◆ کوتاه شدن عمق تنفس و احساس تنگی نفس
- ◆ تهوع و استفراغ
- ◆ عرق سرد
- ◆ ضعف و بیحالی
- ◆ درد بازو
- ◆ انتشار درد به سایر نواحی



## میزان فعالیت بعد از سکته قلبی

در صورت ابتلا به دیابت ممکن است درد حس نشود، چرا که قند بالا در درازمدت اعصاب را از بین میبرد و باعث ضعف و بیحالی می شود.

گاهی اوقات علائم سکته قلبی با بیماری گاستریت یا التهاب معده اشتباه گرفته می شود که این امر بسیار خطرناک است زیرا دردی که در معده بروز کرده ناشی از سکته بوده نه گاستریت، در نتیجه عوارض سکته قلبی در این موارد افزایش می یابد.

◆ هفته اول بعد از ترخیص، فقط فعالیت در منزل شروع میشود. هفته دوم می توانید پیاده روی روزانه به مدت ۱۰ دقیقه را شروع کنید و هرگاه احساس درد قفسه سینه یا تنگی نفس داشتید، بایستی بلافاصله فعالیت را قطع نموده و بنشینید. اگر مشکلی پیش نیامد هر هفته ۵ دقیقه پیاده روی را بیشتر کنید، حدود ۶ هفته بعد از سکته قلبی، شما باید بتوانید حتی الامکان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه راه بروید و تا هفته دوازدهم می توانید روزی یک ساعت پیاده روی کنید. هر مشکلی که دارید اعم از پزشکی و غیر پزشکی را با پزشک معالجتان مطرح کنید.

◆ از جابجا کردن وسایل سنگین، ورزش های سنگینی مثل وزنه برداری، جودا پرهیز کرده و دقت نمایید که تا ۲ ساعت بعد از خوردن غذا ورزش نکنید.

◆ دیدن صحنه های محرک با هیجان زیاد، و کلاً هر عاملی که ضربان قلب را زیاد می کند مضر است.

◆ در صورتی که درد قفسه سینه ایجاد شد، بلافاصله فعالیت را قطع کرده و بنشینید، پرل TNG زیرزبانی مصرف کنید. اگر بهتر نشدید، هر ۵ دقیقه تا ۳ پرل تکرار شود، اگر درد ادامه داشت، بدون تحرک اضافه، سریعاً به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.

◆ فعالیت جنسی در صورت عدم بروز عارضه، از هفته ششم بعد از سکته قلبی، با نظر پزشک می تواند شروع گردد.

## نکات قابل توجه:

- ◆ قرص آسپرین بعد از غذا خورد شود و سایر داروها هم به مقدار توصیه شده توسط پزشک و سر وقت مصرف شود.
- ◆ در صورت افزایش تنگی نفس، به پزشک مراجعه کنید.
- ◆ بعد از ترخیص از بیمارستان، استحمام کوتاه مدت اشکالی ندارد و ی نباید حمام خیلی گرم باشد.
- ◆ از تماس با سرما یا گرمای بیش از حد یا راه رفتن در مقابل باد خودداری فرمایید.
- ◆ مطلقاً سیگار نکشید.
- ◆ اگر اضافه وزن دارید (به خصوص چربی دور شکم) با مشاوره با متخصص تغذیه وزن خود را کاهش دهید.
- ◆ فشارخونتان را همواره چک کنید که فاکتور مهمی در ایجاد بیماری قلبی است.

## پیشگیری:

در بسیاری از موارد وقوع حملات قلبی قابل پیشگیری هستند. برای پیشگیری داشتن الگوی زندگی سالم مثل رژیم کم چربی، ورزش، ترک سیگار، کنترل فشارخون، کنترل قندخون و کم کردن استرس لازم است.

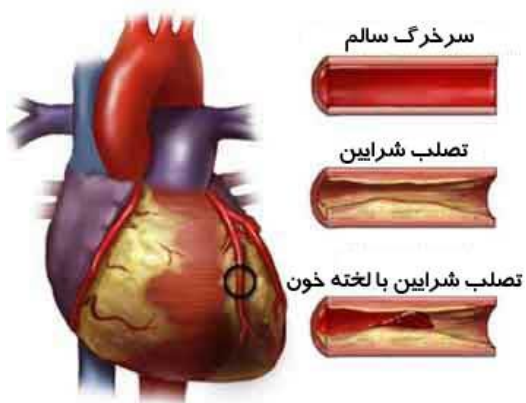
داشتن یک رژیم غذایی سالم، داشتن تحرک و فعالیت بدنی منظم و نیز خودداری از استعمال تمام انواع محصولات دخانی کلیدهای اصلی این موفقیت هستند.

سه راهکار ساده نه تنها به میزان قابل توجهی درصد بروز سکته قلبی را کاهش می دهند، بلکه در بیشتر موارد در پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع دوم، اختلالات مزمن در مجاری تنفسی و نیز انواع خاصی از سرطان ها موثر هستند.



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر باهنر

عنوان: سکته قلبی



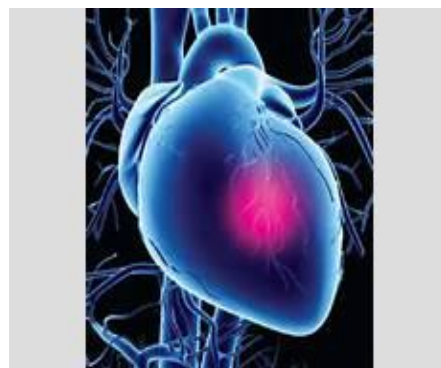
تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۵

عوامل خطر سکت قلبی : جنس

مذکر، استعمال دخانیات، چاقی، فشار خون بالا

قند خون بالا، استرس و سابقه خانوادگی



منابع:

◆ هینکل، جانیس ال. چپویر، کری اچ. بیماریهای قلب و عروق، پرستاری داخلی جراحی برونر و سودا. ۲۰۱۴. مترجم: علیخانی، مریم.

◆ [help.tums.ac.ir](http://help.tums.ac.ir)

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر باهنر

تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۰۰۱۲۳

نشانی وب سایت بیمارستان: <http://bahonar.abzums.ac.ir>

⑤ یک رژیم غذایی سالم داشته باشید:

یک رژیم غذایی متعادل برای داشتن قلب و دستگاه گردش خون سالم، شامل مقادیر زیادی از میوه ها و سبزیجات متنوع، غلات سبوس دار و ماهی می شود. همچنین لازم به ذکر است که در این رژیم غذایی میزان مصرف قند، نمک و چربی باید محدود شود.

گوشت قرمز کمتر استفاده شود، انواع غذاها و سوپ های آماده یا کنسرو شده، سوسیس، کالباس، گوشت های نمک سود شده و تنقلات شور نباید مصرف شود. روغن های جامد، روغن نارگیل، روغن ها و کره حیوانی، کله پاچه، مغز، دل و جگر، سیراب و شیردان، پوست مرغ، قسمت های چرب گوشت قرمز و غذاهای سرخ شد به هیچ عنوان استفاده نشود. چربیهای مفید مثل روغن زیتون، روغن کانولا در حد ۱ قاشق غذاخوری در روز مفید است. استفاده از میوه ها و سبزیجات، سیر، پیاه، زردچوبه و سماق به کاهش چربی خون کمک می کند.

⑥ تحرک بدنی منظم داشته باشید:

تحرک بدنی باعث می شود تا سلامت قلب و عروق شما حفظ شود. حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در بیشتر روزهای هفته می تواند وزن بدن شما را در حد سلامتی نگه دارد و حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

⑦ سیگار نکشید:

دخانیات از هر نوعی که باشد برای سلامت بدن بسیار مضر است. همچنین قرار گرفتن در معرض دود سیگار هم خطرناک است. براساس تحقیقات علمی خطر بروز سکته قلبی به محض ترک سیگار کاهش می یابد و پس از گذشت یک سال این خطر نصف می شود. اگر قبلاً الکل مصرف می کرده اید با پزشک خود مشورت کنید و آن را ترک نمایید.