سکته قلبی چیست ؟

سکته قلبی فرایندی است که در ان قسمتی از عضله قلب بعلت قطع یا کاهش جریان خون شریان قلب بطور دایمی از بین میرود. سکته قلبی معمولا"بعلت کاهش شدید یا قطع جریان خون سرخرگ قلبی بعلت ضایعات اترواسکلروز پیشرفته می باشد.

نشانه های فردی که دچار حمله قلبی شده است چه می باشد؟

۱- احساس سنگینی و فشار غیرطبیعی بر روی قفسه سینه، گویی که وزنه سنگینی بر روی قفسه سینه قرار دارد

بسیاری از افرادی که دچار حمله قلبی می شوند از احساس فشار و سنگینی بر روی وسط سینه خود و یا سمت چپ قفسه سینه رنج می برند. این حس ناخوشایند معمولا بیشتر از چند دقیقه طول می کشد و ممکن است رفع شود و دوباره برگردد. حتی ممکن است احساسی مانند سوزش سردل یا سوء هاضمه به فرد دست دهد.



۳- احساس درد شدید در قسمت پشت، گردن و فک صورت

این علایم می تواند شامل درد و ناراحتی در یک یا دو بازو ، پشت، شانه ها، گردن، فک و قسمت بالای معده باشد. درد در ناحیه پشت و گردن و فک از علایم شایع حملات قلبی در خانم ها می باشد. ۱



۳- تنگی نفس شدید

این علامت می تواند به شکل ناگهانی رخ دهد، در حالی که شما در حال استراحت هستید و یا فعالیت بدنی کمی دارید. فرد ممکن است برای نفس کشیدن تلاش کند و به سختی بیفتد. تنگی نفس می تواند قبل و یا همزمان با درد قفسه سینه رخ دهد و یا حتی می تواند تنها علامت حمله قلبی باشد.

۴- عرق سرد

عرق بیش از حد که به عرق سرد مشهور است، از علایم حمله قلبی می باشد. البته در خانم های یائسه باید این علامت را بیشتر بررسی کرد، زیرا آنها در یائسگی دچار گرگرفتگی می شوند.



۵- خستگی غیرعادی و شدید

۶- احساس گیجی و یا سردرد

۷- تهوع و استفراغ (احساس بیمارشدن معده)

پیشگیری:

- سیگار نکشید واز دود تنباکو دیگر افراد اجتناب کنید.
- در صورت داشتن فشار خون بالا آنرا درمان کنید.
- غذا هایی را که دارای چربی اشباع شده کمتر، ترانس چربی، کلسترول، ونمک کمتری هستند مصرف کنید
- فعالیت فیزیکی منظم انجام دهید.
- وزن خود را تحت کنترل نگه دارید.
- به طور منظم چکاپ پزشکی انجام دهید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- اگر بیماری دیابت دارید قند خون خود را کنترل کنید. ۲

چگونه می توانیم به فردی که دچار حمله قلبی شده کمک کنیم

۱- اگر می توانید سریعا اورژانس را خبر کنید تا قبل از از دست دادن زمان، به وضعیت فرد رسیدگی شود.

۲- راه هوایی، وضعیت تنفس و گردش خون فردی که دچار حمله قلبی شده را چک کنید. اگر بیمار بیهوش شده، احیای قلبی ریوی انجام دهید

۳- خونسردی خود را حفظ کنید. اگر مریض به هوش است، با او صحبت کنید و به او بگویید که نیروهای اورژانس در راه هستند و به زودی خواهند آمد.

۴- اگر کپسول اکسیژن در دسترس است، از اکسیژن برای تنفس بهتر بیمار استفاده کنید. این کار سبب می شود که بیماری که دچار حمله قلبی شده کمتر انرژی مصرف کند تا نفس بکشد.

۵- تا زمانی که نیروهای امدادی از راه برسند، به ارزیابی وضعیت و علایم حیاتی بیمار ادامه دهید. اگر تنفس او قطع شد به او کمک کنید و در صورت لزوم احیای قلبی ریوی انجام دهید. ۳



آموزش

۱-از فعالیتهایی که سبب درد سینه تنگی نفس و خستگی میشود خودداری شود بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید.

۲-بیمار باید فعالیت خود را بتدریج افزایش دهد هر روز راه برود و مدت و فاصله راه رفتن را بتدریج افزایش دهد.

۳-از فعالیتهایی که باعث سفتی عضلات میشود خودداری کند که شامل ورزشهای سنگین ،وزنه برداری، بلند کردن اجسام سنگین و...میباشد.

۴- از انجام فعالیت ورزشی تا دو ساعت بعد از غذا خودداری کند.

۵-از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه پرهیز شود و از قدم زدن در خلاف جهت باد خودداری شود.از ورود به هوای مه الود و شرجی اجتناب شود .هوای خشک بهتر از هوای شرجی است.

۶-هر روز در ساعات معین (معمولا"صبح ناشتا)وزن و فشار خون خود را کنترل نمایید.

۷-در صورت افزایش وزن ،وزن خود را کم نموده ودر یک برنامه باشید.کاهش وزن شرکت کنید.

۸-در تمام اوقات قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی همراه داشته

۹-از استرس روحی و فشار عصبی اجتناب کنید و به تفریح مناسب بپردازید .

۱۰-از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی خودداری کنید.

۱۱-رژیم غذایی کم نمک کم چربی و کم کالری را رعایت کنید روزی ۳-۴ وعده غذا بخورید از خوردن غذای زیاد و عجله در خوردن غذا پرهیز کنید بعد از خوردن غذا حداقل ۳۰ دقیقه استراحت نمایید.

۱۲-مصرف نوشیدنی های حاوی کافیین باید محدودشود ۴

۱۳-حمام کردن باید ۱۰-۵ روز پس از شروع بیماری وکنترل ان با دستور پزشک صورت گیرد در حمام یک نفر کنارکنان باشد از اب ولرم استفاده کنید زیرا اب سرد باعث افزایش کار قلب و درد قلب میشود و ایگرم باعث بروز حالت ضعف،سرگیجه و شوک میشود.زمان حمام از ۱۵-۲۰ دقیقه تجاوز نکند.

۱۴-از هفته ۸-۴ اجازه رانندگی دارید ولی اگر رانندگی باعث خستگی و عصبانیت میشود باید اجتناب کنید .

۱۵-از مسافرت با هواپیما بمدت ۶ماه خودداری کنید .بهترین وسیله برای مسافرت قطار می باشد .

۱۶-در صورت عدم وجود عارضه از هفته ششم میتوانید فعالیت جنسی را شروع کنید معمولا"زمانی که قادر باشیدبدون ناراحتی دو طبقه پله را بالا و پایین بروید و یا یک تا دو کیلومتر راه بروید میتوانید فعالیت جنسی را شروع کنید. مصرف قرص زیرزبانی قبل از فعالیت جنسی به پیشگیری از ایجاد درد قفسه سینه کمک میکند.

۱۷-توصیه میشود در صورت وجود علایم زیر به پزشک مراجعه کنید :

- احساس فشار یا درد جلو سینه ای که به مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیرزبانی نیتروگلیسرین دفع نشود
- تنگی نفس
- غش یا سنکوپ
- ضربان قلب تند یا کند
- تورم در مچ پا یا بالاتر ۵



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین



سکته قلبی چیست

ویژه آموزش به بیمار

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	سکته قلبی
تهیه کننده	زمانه پوزش کارشناس پرستاری
سمت	سوپر وایزر آموزشی
منابع	کتاب برونر—سودارث۲۰۲۲
سال تهیه	بهار۱۴۰۱
تأیید کننده	دکتر عبدالمهدی قاسم زاده متخصص قلب وعروق