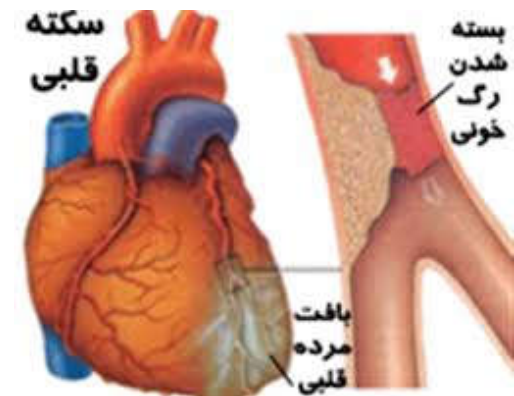


سکته قلبی :



سکته قلبی یا انفارکتوس میوکارد ، یا حمله قلبی عبارت از انهدام و مرگ سلولی دائم و غیرقابل برگشت در بخشی از عضله قلب است که به علت ازبین رفتن جریان خون و وقوع یک توقف شدید خون در آن قسمت از قلب روی می دهد . این توقف گردش خون ممکن است ناگهانی و بدون هیچ علائم قلبی نمایان گردد یا پس از چند حمله و درد قفسه سینه بروز پیدا کند . عمده ترین دلیل سکته بسته شدن رگ های تغذیه کننده قلب است . برای رفع انسداد غیر از دارو ، از بالن و جراحی قلب باز یا تعویض رگ مسدود شده ، استفاده می شود .

علائم و نشانه ها :

- علامت بارز سکته قلبی ، درد بسیار شدیدی است که در قفسه سینه ایجاد می شود . این درد ممکن است به فک و دست ها نیز گسترش پیدا کند . همزمان با این درد ، تعریق ، تهوع و استفراغ نیز ممکن است در فرد ایجاد شود
- احساس درد و ناراحتی با انتشار به پشت فک ، گلو یا بازو
- احساس پری ، سوء هاضمه ، سوزش سردل یا خفگی
- عرق کردن ، تهوع ، استفراغ یا گیجی
- ضعف شدید ، اضطراب یا تنگی نفس
- ضربان قلب سریع یا نامنظم
- در بسیاری از موارد مشکل خاصی وجود ندارد و بیشتر علائم ذکر شده در اثر خستگی ، فشارهای روحی و استرس های روزمره ایجاد می شوند .

علل سکته قلبی عبارتند از :

- ازدیاد چربی خون به ویژه کلسترول

- چاقی و کم تحرکی

- **استرس** : استرس باعث آزاد شدن ماده ای به نام نورآدرنالین می شود . این ماده عروق بدن را تنگ می کند . بنابراین اگر فرد از قبل تنگی عروق داشته باشد ، استرس زیاد می تواند منجر به سکته قلبی در وی شود .

- **ژنتیک (استعداد ارثی)**

- **سیگار ، مواد مخدر ، الکل و برخی علل ناشناخته** : مصرف سیگار ، الکل و مواد مخدر می توانند سبب بسته شدن رگ های قلبی و مغزی شده و بیمار را مستعد ابتلاء به سکته های قلبی و مغزی نمایند .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

سکته قلبی



واحد آموزش سلامت - بازنگری ۱۴۰۳

سایت بیمارستان : <http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۳۳۲۳۶۴۰۱

توصیه به بیماران عزیز :

- رژیم غذایی کم نمک و کم چرب و پر فیبر باشد .
- به طور روزانه از ۵ وعده میوه و سبزی تازه استفاده کنید .
- روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید .
- مصرف نمک را کاهش دهید .
- چنانچه چاق هستید یا اضافه وزن دارید ، کاهش وزن شما احتمال حمله قلبی مجدد را کاهش می دهد .
- اگر سیگاری هستید ، ترک سیگار یکی از موثرترین عوامل بر بهبود عملکرد قلب خواهد بود چراکه مواد شیمیایی موجود در سیگار روی سرخرگ ها اثر سوء دارند
- سکته قلبی خاموش که ایسکمی خاموش نیز نامیده می شود ، ممکن است بدون هیچ علامت هشدار دهنده ای رخ دهد .

منابع :

- ۱- کتاب درسنامه جامع پرستاری تالیف : احمد علی اسدی نو قابی
- ۲- برونر سودارث ، درسنامه پرستاری داخلی جراحی قلب و عروق ترجمه ملاحظت نیک روان مفرد ، ویراست چهاردهم ، ۲۰۱۸

پیشگیری و توصیه های لازم :

- **یک رژیم غذایی سالم داشته باشید :** یک رژیم غذایی متعادل برای داشتن قلب و دستگاه گردش خون سالم ضروری است و اغلب شامل مقادیر زیادی از میوه ها و سبزیجات غلات سبوس دار ، گوشت ، ماهی و مرغ می شود همچنین لازم به ذکر است که در این رژیم غذایی میزان مصرف قند و نمک باید محدود شود .
- **تحرک بدنی منظم داشته باشید :** حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی منظم داشته باشید تا سلامت قلب و عروق شما حفظ شود .
- **سیگار نکشید :** دخانیات از هر نوعی که باشد برای سلامت بدن به طور کلی بسیار مضر است . همچنین قرار گرفتن در معرض دود سیگار هم خطرناک است .
- بیمارستان هایی را که مراقبت های اورژانسی قلبی دارند همیشه به خاطر داشته باشید و اگر درد قلبی شما بیش از ۲ دقیقه طول کشید ، سریعاً با اورژانس تماس بگیرید .