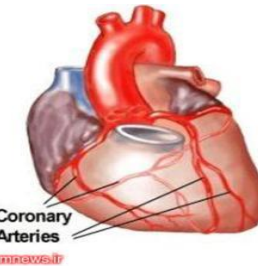




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

## سکته قلبی



Coronary Arteries  
jannaweb.ir



Atherosclerotic Disease

تهیه و تنظیم: طاهره مهاجری

(آموزش به بیمار)

سوپروایزور آموزشی: (ازیتا بخشی زاده)

با همکاری دفتر بهبود کیفیت

فروردین 96

## ممله قلبی چیست؟

حمله قلبی اولین عامل مرگ و میر در ایران است. از آنجا که اکثر این مرگ و میرها به دلیل بیماری های کرونر قلب می باشند ، آگاهی در مورد حمله قلبی مهم است . برای مثال آگاهی شما در مورد علائم هشدار دهنده حمله قلبی باید زیاد باشد چرا که شما را در کمک به خودتان و نزدیکانتان توانمندتر می کند . واکنش و عملکرد سریع شما باعث نجات بسیاری از زندگی ها می شود.

برخی از حملات قلبی ناگهانی و شدید هستند اما اکثرا به آهستگی آغاز می شوند وبا درد یا ناراحتی خفیفی همراه می باشند .

## علائم ممله قلبی

احساس ناراحتی ، فشار ، پرس یا درد در ناحیه قفسه سینه که بیشتر از چند دقیقه به طول انجامیده یا رفع شده ودوباره برگردد.

احساس درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو ، پشت گردن ، فک یا معده

تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه

سایر علائم مانند : تعریق ، سردرد ، تهوع ، سبکی سر .

اگر شما یا یکی از همراهانتان دچار ناراحتی در قفسه سینه می باشید به خصوص اگر یک تا تعداد بیشتری از علائم ذکر شده را دارید ، بیش از ۸۵ دقیقه تا درخواست کمک صبر نکنید. با ۱۱۵ یا مراکز اورژانس پزشکی منطقه خودتان تماس بگیرید ویا این که فرد را مستقیماً به بیمارستان برسانید.



## چه چیزی سبب ممله قلبی می شود؟

یک حمله قلبی زمانی رخ می دهد که جریان خون به ناحیه ای از قلب قطع می شود (اغلب توسط یک لخته خون). این حالت اغلب به این دلیل رخ می دهد که سرخرگ های تأمین کننده خون عضلات قلب به دلیل رسوب چربی، کلسترول، سایر مواد که پلاک نامیده می شوند به تدریج ضخیم تر ، سفت تر و تنگ تر می شوند.

اگر پلاک جدا شود لخته خون تشکیل می گردد، جریان خون دچار انسداد شده و حمله قلبی رخ می دهد. بنابراین کم کم عضله قلب که توسط سرخرگ ها خونرسانی می شود می میرد. هرچه که مدت زمان انسداد سرخرگ طولانی تر باشد آسیب بیشتر می شود. زمانی که عضله قلب بمیرد آسیب قلبی دائمی خواهد بود.

## چگونه می توانم بهبود پیدا کنم؟

ممکن است شما بسته به شدت حمله قلبی ، تنها چند روز در بیمارستان بستری شوید.

از همین امروز ایجاد تغییر در شیوه زندگی خود جهت کاهش میزان خطر بروز مجدد حمله قلبی را شروع نمایید . غذاهای سالم مصرف نمایید ، تحت نظر پزشک معالج از لحاظ حیاتی فعال باشید و در صورتی که دخانیات مصرف می کنید آن را ترک نمایید.

از پزشک یا پرستار خود در مورد چگونگی داشتن یک زندگی طبیعی تا حد ممکن ، سؤال کنید . بپرسید که شما چه موقع می توانید به سرکارتان برگردید ، رانندگی کنید و یا رابطه جنسی داشته باشید و اینکه اگر احساس ناراحتی در قفسه سینه نمودید چه کاری باید انجام دهید.

## چگونه من می توانم از ممله قلبی

### پیشگیری نمایم؟

حتی اگر در حال حاضر شما مبتلا به بیماری قلبی می باشید اقدامات زیادی جهت کمک به افزایش سلامتی قلبتان وجود دارند. اهدافی را تعیین نمایید که به واسطه آن ها میزان خطر حمله قلبی مجدد کاهش یابد.

سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری نمائید.

در صورت بالا بودن فشار خونتان آن را درمان نمایید.

از یک رژیم سالم حاوی مقادیر پایین چربی اشباع ، کلسترول ، نمک استفاده کنید.

دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمامی روزهای هفته ورزش نمایید.

وزن خود را در سطح سالمی حفظ نمایید.

داروهای خود را درست در مطابق دستور پزشک مصرف نمایید.

اگر مبتلا به دیابت (بیماری قند) هستید ، قند خون خود را به خوبی کنترل نمایید.