



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

سکته قلبی

وامد آموزش سلامت

تهیه و تنظیم: زهرا عزیزی

کارشناس ارشد پرستاری

مشاور علمی: آقای دکتر الکامل

(فلوشیپ آنژیوپلاستی)

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) فسا

آدرس: میدان ابن سینا

تلفن: 071-53315018

وبسایت: vh.fums.ac.ir

شهریور 1405

ممله قلبی چیست؟

حمله قلبی یکی از مهم‌ترین علل مرگ در ایران است. بیشتر حمله‌های قلبی به دلیل بسته شدن رگ‌های خون‌رسان قلب رخ می‌دهد.

شناخت علائم حمله قلبی بسیار مهم است. اگر شما یا اطرافیانتان این علائم را بشناسید، می‌توانید سریع‌تر برای دریافت کمک اقدام کنید. اقدام سریع می‌تواند از آسیب بیشتر به قلب جلوگیری کرده و جان فرد را نجات دهد.

همه حمله‌های قلبی ناگهانی و شدید نیستند. در بسیاری از افراد، حمله قلبی به آرامی شروع می‌شود و در ابتدا با درد یا احساس ناراحتی خفیف همراه است. به همین دلیل، نباید این علائم را نادیده گرفت.

علائم ممله قلبی

مهم‌ترین علامت، احساس درد، فشار، سنگینی یا سوزش در قفسه سینه است که بیش از چند دقیقه طول بکشد یا برطرف شود.

- درد یا احساس ناراحتی که به یک یا هر دو بازو، شانه، گردن، فک، پشت یا بالای شکم منتشر شود.
- تنگی نفس، که ممکن است با درد قفسه سینه یا بدون آن ایجاد شود.
- علائم دیگر مانند: عرق سرد، تهوع یا استفراغ، سرگیجه، احساس ضعف یا بی‌حالی.

اگر این علائم را دارید، چه کار کنید؟

- فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- خودتان رانندگی نکنید.
- در اسرع وقت به نزدیک‌ترین بیمارستان مراجعه کنید یا منتظر رسیدن اورژانس بمانید.
- برای کاهش آسیب به قلب، هر دقیقه اهمیت دارد؛ بنابراین در تماس با اورژانس یا مراجعه به بیمارستان تأخیر نکنید.

چه چیزی سبب ممله قلبی می شود؟

سکته قلبی زمانی اتفاق می افتد که جریان خون به بخشی از عضله قلب کاهش پیدا کند یا به طور کامل قطع شود. این اتفاق معمولاً به دلیل بسته شدن یکی از رگ های خون رسان قلب توسط لخته خون رخ می دهد.

رگ های قلب ممکن است در طول سال ها به تدریج بر اثر تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر تنگ شوند. به این تجمع مواد، «پلاک» گفته می شود.

اگر پلاک پاره شود، روی آن لخته خون تشکیل می شود. این لخته می تواند رگ قلب را ببندد و مانع رسیدن خون و اکسیژن به عضله قلب شود.

وقتی خون و اکسیژن به عضله قلب نرسد، سلول های آن به تدریج از بین می روند. هرچه رگ مدت بیشتری بسته بماند، آسیب به قلب بیشتر خواهد بود. اگر درمان به موقع انجام نشود، بخشی از عضله قلب به طور دائمی

آسیب می بیند.

چگونه می توانم بهبود پیدا کنم؟

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

برای کاهش خطر سکته قلبی دوباره، از همین امروز تغییرات سالم در زندگی خود ایجاد کنید:

- غذاهای سالم (کم نمک، کم چرب، قند کم و میوه و سبزیجات فراوان) مصرف کنید.

- با نظر پزشک، فعالیت بدنی مناسب داشته باشید.

- اگر دخانیات مصرف می کنید، آن را ترک کنید.

از پزشک یا پرستار خود درباره زمان مناسب برای بازگشت به فعالیت های روزمره سؤال کنید، مانند: بازگشت به کار، رانندگی، رابطه جنسی. همچنین پرسید اگر دوباره دچار درد

چگونه من می توانم از ممله قلبی پیشگیری

نمایم؟

حتی اگر بیماری قلبی دارید، با انجام چند کار ساده می توانید به سلامت قلب خود کمک کنید و خطر سکته قلبی دوباره را کاهش دهید.

- سیگار نکشید و از دود سیگار دیگران دوری کنید.

- اگر فشار خون بالا دارید، آن را طبق نظر پزشک کنترل کنید.

- غذاهای سالم با چربی، نمک و کلسترول کمتر مصرف کنید.

- حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی مناسب داشته باشید.

- وزن خود را در محدوده سالم نگه دارید.

- داروهای خود را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.

- اگر دیابت دارید، قند خون خود را به خوبی کنترل کنید.