

## سکته قلبی

قلب یکی از حیاتی ترین اعضا بدن است. که وظیفه خون رسانی سایر اعضا را به عهده دارد. برای گردش خون در بدن ، قلب در هر شبانه روز بیش از یکصد هزار مرتبه منقبض و منبسط می شود. و در انقباض در حدود ۷۰ سی سی خون را به داخل عروق بزرگ بدن پمپ می کند. عضله قلب برای انجام این کار سنگین شبانه روزی نیاز به تغذیه مداوم و کافی دارد که از طریق عروق کرونر تامین می شود.

سرخرگهای کرونر شامل سه رگ اصلی و شاخه های آنها می باشند. هر گونه تنگی شدید و انسداد در مسیر این سرخرگها ، موجب کاهش یا قطع خون رسانی به عضله قلب و در نتیجه اختلال در تغذیه آن در ناحیه مربوط به آن رگ می شود. که اصطلاحا به آن ایسکمی قلب یا کم خونی عضله قلب گفته می شود.

تنگی عروق از سنین جوانی شروع و در صورتی که بدرستی پیش گیری نشود در سنین میانسالی به حد قابل توجهی می رسد .

با پیشرفت تنگی رگ به ۹۰٪ این علائم حتی در فعالیت خیلی کم یا استراحت هم بروز می کند. با بسته شدن رگها درد شدیدی بمدت چند ساعت ایجاد می شود. که به سکته قلبی ( انفارکتوس) مشهور است.

## سکته قلبی چیست ؟

سرخرگ های تامین کننده خون عضله قلب بدلیل رسوب چربی ، کلسترول و سایر مواد که پلاک نامیده می شود ، به تدریج ضخیم تر ،سفت تر و تنگ تر می شود .و باعث نرسیدن خون و اکسیژن کافی به یک منطقه از قلب می شود که بر اثر آن ، دچار صدمه دائمی یا مرگ سلولی می گردد. برخی از حملات قلبی ناگهانی و شدید هستند ، اما اکثر آنها به آهستگی آغاز می شوند و با درد و ناراحتی خفیفی همراه می باشد.

## سایر علل شامل :

خونریزی شدید و کاهش فشار خون افزایش شدید ضربان قلب ، بیماری های غده تیروئید ، مصرف کوکائین علائم و نشانه های سکته قلبی چیست ؟

✚ احساس ناراحتی ، فشار یا درد در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه به طول انجامیده ، یا رفع شده و یا ممکن است دوباره برگردد.

✚ احساس درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو ، پشت گردن ،فک یا معده ، تنگی نفس با درد قفسه سینه یا بدون درد و ناراحتی در قفسه سینه ، تعریق سرد ، تهوع ، اسهال ، استفراغ ،اضطراب ، رنگ پریدگی و یا سبکی سر همراه باشد .

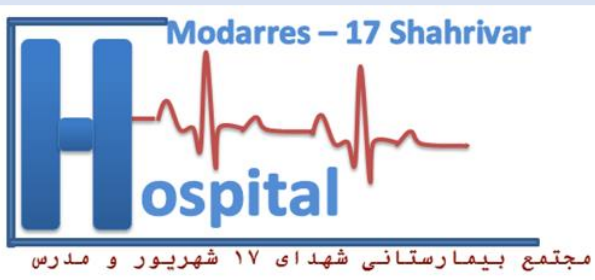
## آیا عوامل خطر آفرین سکته قلبی را می شناسید ؟

گرما و سرمای شدید، فعالیت شدید، چاقی و افزایش وزن استعمال سیگار ، رژیم غذایی پر نمک و پر چربی، بی تحرکی ، سابقه افزایش فشار خون و چربی ، سابقه ابتلا به دیابت ، عوامل ژنتیکی ، جنسیت ، فشارهای عصبی و روانی، عفونت لته و بهداشت بد دهان، قرص های ضد بارداری

## چگونه می توانید از سکته قلبی پیشگیری نمایید؟

- ✓ سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری نمایید .
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم حاوی مقادیر پائین چربی ، کلسترول و نمک استفاده نمایید.
- ✓ از گوشت سفید ، ماهی ، میگو ، مرغ استفاده نمایید و مصرف گوشت قرمز را محدود نمایید.
- ✓ غذا را به صورت آب پز یا بخار پز استفاده نمایید .
- ✓ از خوردن روغن های جامد خود داری نمایید.
- ✓ در صورت بالا بودن فشار خونتان آنرا درمان نمایید.
- ✓ دست کم ۳۰ دقیقه در روز ورزش نمایید.
- ✓ اگر مبتلا به بیماری قند خون هستید آن را کنترل نمایید .
- ✓ خواب کافی باعث می شود که قلب سالم داشته باشید ، هر شب حداقل ۷ ساعت بخوابید.

## دانشکده علوم پزشکی ساوه



### سکته قلبی

### گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری - میدان مدرس - بلوار پرستار

مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور و شهید مدرس

تلفن: ۰۲۶-۴۲۲۲۳۰۲۶ - ۰۸۶ داخلی ۳۵۶

۶- قطع سیگار و از قرار گیری و تماس با افراد سیگاری اجتناب شود.

۷- خود داری از خوردن غذای زیاد و با عجله

۸- انجام فعالیت تفریحی که فشار عصبی را کم میکند ، راه رفتن روزانه ، افزایش مدت و فاصله راه رفتن طبق دستور پزشک

۸- خود داری از ورزش کردن بعد از غذا

۹- مصرف منظم داروها

۱۰- در صورت بروز درد قفسه سینه طبق توضیحات از قرص زیر زبانی استفاده نمایید.

۱۱- اگر شما دیابت دارید یا مسن هستید ممکن است درد قفسه سینه نداشته باشید و فقط دچار ضعف و بیحالی شوید .

۱۲- از هفته چهارم یا ششم اجازه رانندگی دارید . با دستور پزشک از رژیم پر فیبر ، سبزیجات و میوه ها برای رفع یبوست استفاده کنید .

۱۵- در صورت بروز علائم تنگی نفس کوتاه ، غش ، ضربان قلب کند یا تند ، تورم پا و قوزک پا به پزشک مراجعه کنید .

### نحوه مصرف قرص زیر زبانی:

در صورت درد شدید قفسه سینه یک عدد قرص زیر زبانی را زیر زبان گذاشته و استراحت نمایید. در صورتی که درد تا ۵ دقیقه بر طرف نشد، یک عدد قرص دیگر را زیر زبان بگذارید و به استراحت ادامه دهید .  
در صورتی که تا ۵ دقیقه دیگر همچنان درد ادامه داشت و برطرف نشد ، قرص سوم را زیر زبان قرار دهید .

استفاده از قرص زیر زبانی فقط تا ۳ عدد به فاصله هر ۵ دقیقه یک عدد مجاز است و در صورتیکه درد بر طرف نشد به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه یا با ۱۱۵ تماس بگیرید.

### خود مراقبتی بعد از سکته قلب :

۱- مصرف غذاهای کم نمک و کم چرب ترجیحاً به صورت آب پز بجای سرخ کردنی

۲- اجتناب از هر گونه فعالیتی که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس شود.

۳- اجتناب از تماس با سرما یا گرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد

۴- در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید .

۵- هر چه مدت زمان انسداد سرخرگ طولانی تر باشد ، آسیب بیشتر می شود.