

سکته قلبی

سکته قلبی به وضعیتی گفته می شود که در آن قسمتی از قلب به دلیل بروز حمله قلبی شدید عملکرد طبیعی خود را از دست می دهد.

علت چیست؟

سکته قلبی معمولاً به علت گرفتگی شدید یکی از رگهای تغذیه کننده قلب رخ می دهد و این گرفتگی ها نیز به علت سفت و سخت شدن شدید رگ ها اتفاق می افتد. از جمله سایر علت های سکته قلبی میتوان اینها را نام برد:

۱. جمع شدن رگ های قلبی ۲. خونریزی شدید

۳. کم خونی و کاهش فشارخون

۴. افزایش شدید ضربان قلب ، بیماری های غده تیروئید ، مصرف کوکائین

چه علائمی دارد؟

درد سوزشی و فشاردهنده در ناحیه پشت جناغ سینه که به فک تحتانی ، پشت ، کتف ، یا هر دو دست کشیده می شود.

تهوع ، استفراغ، تعریق سرد، احساس تنگی نفس ناگهانی، ضعف شدید، تپش قلب ، از دست دادن هوشیاری و سقوط

عوامل خطر آفرین سکته قلبی

✓ گرما و سرمای شدید، فعالیت شدید، چاقی و افزایش وزن،

استعمال سیگار، رژیم غذایی پر نمک و پر چربی، بی تحرکی ، سابقه افزایش فشارخون و چربی خون سابقه ابتلا به دیابت، سابقه ابتلا به بیماری های قلبی در یکی از افراد خانواده ، جنسیت فشارهای عصبی و روانی هر یک از عوامل نام برده شده در بالا به عوامل خطر بیماری های قلبی مشهورند.

یعنی با وجود حداقل یکی از آن ها احتمال بروز عارضه قلبی در یک فرد بیشتر می شود.

اگر دچار این عارضه شده ایم از این پس چه کنیم؟

← اجتناب از قرارگیری در گرما و سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد ، اجتناب از هرگونه فعالیت که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا خستگی بی مورد شود. در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید این کار را تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام دهید. خطر ابتلا به بیمارهای قلبی را می توان با کاهش وزن حدود ۱۰-۵ کیلوگرم به مرور زمان کاهش داد. قطع استعمال دخانیات و اجتناب از تماس با افراد سیگاری و مصرف سیگار .

← از خوردن غذای زیاد و با عجله پرهیزید. غذای شما باید بدون نمک و چربی باشد در عوض از سبزیجات و میوه جات غلات و حبوبات به قدر کافی در رژیم غذای تان بگنجانید.

← یک برنامه تندرستی برای خود داشته باشید به صورت تدریجی سطح فعالیت خود را افزایش دهید و این برنامه منظم را تا آخر عمر ادامه دهید.

← در صورت ابتلا به افزایش قند ، فشار و چربی خون لازم است به صورت دوره ای و مرتب آن ها را کنترل کنید. خصوصاً اگر سابقه خانوادگی دارید.

← از اموری که باعث ایجاد استرس و فشارهای عصبی در شما می شوند پرهیزید و برنامه آرام بخشی برای خود داشته باشید.

برای مقابله با اضطراب و بی خوابی چه کنیم؟

← محل سکونت خود را در طبقات همکف و محلات ساکت و بدون سرو صدا انتخاب کنید. فعالیت های تفریحی (پیاده روی آرام ، گردهمایی دوستانه و خانوادگی و شاد و انجام اموردینی آرامش بخش ، باغبانی و...) در پایین آوردن فشار عصبی شمار بسیار کمک کننده است.

← به دنبال آرامش عصبی شما خوابی راحت خواهید داشت از قرارگرفتن در موقعیت های استرس زا خودداری کنید.

عوامل مستعدکننده مشکلات قلبی

۱.سبک زندگی ناسالم ۲.چاقی

۳.جنس: بیماری های قلبی در مردان شایع تر است.

۴.استعمال دخانیات ۵.فشارخون بالا

۶.چربی خون بالا ۷.کم تحرکی و فعالیت بدنی کم



بیمارستان امام سجاد(ع)

سکته قلبی (MI)



* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی بخش
مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی در
اختیار شما قرار می گیرد ،
شماره بیمارستان: ۵- ۵۵۲۲۲۰۳۱ - ۰۱۱
شماره داخلی بخش: ()

برای مراقبت از بیمار بهتر است که مراقب به همراه بیمار ورزش کند. در خاطر داشته باشید از فعالیت های سنگین که باعث درد سینه و احساس تپش قلب غیرطبیعی در شما می شود پرهیز کنید.

ج) حمایت های روانی:

همانند همه بیماران، بیماران قلبی نیاز به حمایت های عاطفی از طرف خانواده و جامعه دارد. براساس مطالعات انجام شده افرادی که با جامعه ارتباط بیشتری دارند برای مثال در متاهلین که زندگی قابل اعتمادی دارند در ارتباط منظم با دوستان دارند شانس ابتلا به بیماری های قلبی کمتر است.

د) پیگیری و کنترل:

*مدام کلسترول و تری گلیسرین خون و همچنین قندخون کنترل شود

*فشارخون مرتب کنترل شود..

*به صورت منظم به مطب پزشک معالج خود مراجعه کنند.

*هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً

متوقف کرده، بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سررا

بالا تر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی

نیتروگلیسرین را مصرف نمایید و تا رفع کامل درداستراحت

کنید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از

۳بارمصرف قرص، درد آنژیینی بر طرف نشود و بیش از ۲۰

دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's
Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5.betterhealth

۸.عوامل زمینه ای مانند ارث و برخی از بیماری ها مانند دیابت ، نقرس ، تیروئید

۹.استرس های روانی

آیا می دانید بیماران قلبی چه مواردی را باید رعایت کنند؟

الف) تغذیه

۱.غذاهای کم چرب را جایگزین غذاهای پرچرب کنید.

۲.سعی کنید از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف، حبوبات و غلات و از میوه جات در حد امکان بیشتر استفاده کنید.

۳.توصیه می شود حداقل هفته ای دو وعده ماهی مصرف کنید و هفته ای دو تا سه وعده مرغ استفاده نمایید.

۴. غذاهای روزانه را به صورت آب پز ، بخارپز و کبابی و از سرخ کردن پرهیزید.

۵. از مصرف بیش از اندازه نمک و غذاهای شور پرهیزید.

۶. در صورت داشتن اضافه وزن ، رعایت رژیم غذایی درست وزن خود را به حد مطلوب برسانید.

ب) ورزش: کلیه بیماران قلبی باید با تشخیص پزشک معالج

حداقل هفته ای ۳ بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنند (پیاده

روی، شنا ، تنیس ، دوچرخه سواری) ساده ترین و عملی

ترین ورزش پیاده روی است.