

سکته قلبی وضعیتی است که در آن قسمت هایی از عضله قلب ز بین می روند. این حالت در نتیجه تنگی یا انسداد رگهای نلب بوجود می آید.

سکته قلبی با چه علائمی همراه است؟



- درد ناگهانی و معمولاً در قسمت پایین استخوان جناغ و بالای شکم
- درد سکته قلبی سنگین و فشار دهنده است و امکان دارد ه شانه ها، بازوی چپ و در مواردی به فک و گردن انتشار پیدا کنند. درد سکته قلبی خود به خود شروع و چند ساعت تا چند روز ادامه و با استراحت یا نیتروگلیسرین برطرف نمی شود.
- نبض سریع، نامنظم، ضعیف یا حتی غیرقابل لمس
- تنگی نفس
- رنگ پریدگی
- عرق سرد
- سرگیجه یا احساس سبکی سر
- تهوع و استفراغ

- از دست رفتن ناگهانی هوشیاری
- مرگ ناگهانی

بیمار مبتلا به دیابت در صورتی که دچار سکته قلبی شود ممکن است چندان از درد شکایت نکند.



عوامل افزایش دهنده خطر:

- سیگار کشیدن
- چاقی
- استرس
- بالا بودن سطح کلسترول خون یا پایین بودن سطح کلسترول خوب خون
- بالا بودن فشار خون
- دیابت
- سابقه خانوادگی بیماری های قلبی
- نداشتن فعالیت کافی
- ورزش در گرمای زیاد یا سرما و باد
- رژیم غذایی پرچرب

- افزایش سن
- سکته قلبی چگونه درمان می شود:

اقدامات درمانی:

- اقدامات دارویی
- درمان با اکسیژن
- مسکن ها

بیمار مبتلا به سکته قلبی چه مواردی را باید رعایت کند؟

- از انجام فعالیت هایی که باعث درد در قفسه سینه، تنگی نفس یا خستگی بی مورد می شود خودداری کنید.
- بین کار و فعالیت به استراحت بپردازید، کمی خستگی طبیعی است و در دوران نقاهت انتظار می رود.
- در برنامه ریزی فعالیت های روزانه کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید.
- ۲ تا ۳ هفته از رانندگی اجتناب کنید.
- قبل از انجام دادن مقاربت برای جلوگیری از حملات در حین و پس از مقاربت می توانید از قرص زیربانی استفاده کنید.
- از انجام فعالیت جنسی در زمان خستگی و پس از خوردن غذای سنگین خودداری کنید.
- روزی سه تا چهار بار غذا بخورید.
- از خوردن غذای زیاد و عجله در غذا خوردن خودداری کنید.
- از نرم کننده های مدفوع برای جلوگیری از زور زدن در هنگام اجابت مزاج استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهرز

مركز بهداشت و درمان شهرستان مازندران

مركز بهداشت و درمان شهرستان مازندران (ع)

سكتة قلبی



- قرص زیرزبانی را همیشه همراه خود داشته باشید و در مواقع درد قفسه سینه و یا قبل از انجام فعالیت هایی که باعث ایجاد درد می شود از آن استفاده کنید.

علائم زیر را به پزشک اطلاع دهید:

- تنگی نفس
- غش و سنکوب
- ضربان قلب تند یا کند
- تورم پاها و مچ پاها

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	سكتة قلبی
تهیه کننده	واحد ارتقا سلامت – نجه ارمده
تأییدکننده علمی	آقای دکتر هاشمی
سمت	مدیر گروه قلب
تاریخ تهیه	۱۳۹۵
تاریخ بازنگری	۱۴۰۳
شماره تماس	۴۴۲۱۰۹۲۲-داخلی ۱۷۰

- از روغن ماهی، زیتون، ذرت و کنجد که ارزش غذایی زیادی دارند استفاده نمایید.



- برای طعم دادن به غذا به جای نمک از آبلیمو، سرکه، میوه سبزیجات معطر استفاده نمایید.
- استفاده از غذاهای مانند سویا، کلم، لوبیا سبز و قرمز، نان نندم، برنج سبوسدار، جو، سیب و گلابی می تواند در کاهش کلسترول مؤثر باشد.
- مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین را محدود کنید.
- به نوعی تفریح مناسب بپردازید که فشار عصبی را کاهش دهد.
- هر روز راه بروید. مدت و فاصله راه رفتن را طبق دستور پزشک افزایش دهید.



- از ورزش بلافاصله بعد از مصرف غذا خودداری کنید.
- در صورت فشار یا درد قفسه سینه که در مدت ۱۵ دقیقه عد از مصرف نیتروگلسیرین برطرف نمی شود به نزدیکترین مرکز فوریتها اطلاع دهید.