



مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی

## سکته قلبی



واحد آموزش به بیمار

تلفن بیمارستان: 33408898 داخلی - 135-137-145

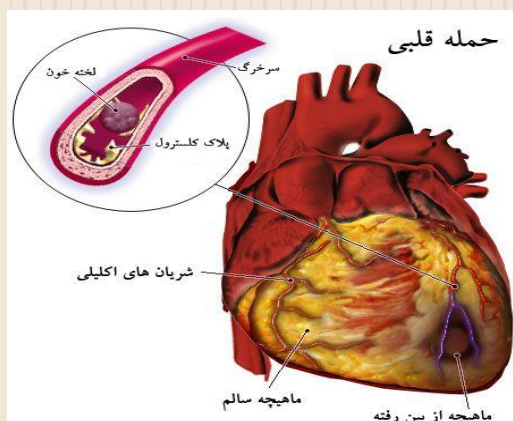
تلفن پیگیر 09165744677

سایت بیمارستان: madani.lums.ac.ir

## اقدامات اولیه

بیمارستان‌هایی را که مراقبت‌های اورژانسی قلبی دارند همیشه به خاطر داشته باشید و اگر درد قلبی بیش از ۲ دقیقه طول کشید، حتماً به اورژانس زنگ بزنید.

مسئله با ترفیک کلانشهرهایی نظیر تهران، احتمال بموقع رسیدن آمبولانس ضعیف است، اگر می‌توانید سریع‌تر بیمار را به بیمارستان یا مرکز درمانی برسانید، خودتان اقدام کنید. کمک کنید تا بیمار در حالتی قرار گیرد که کمترین درد را داشته باشد. برای این کار لازم است که بیمار را بنشانید و پا را بالاتر از سطح قلب نگه دارید. لباس‌های اطراف گردن را باز کنید و در حالت شل نگه دارید.



## منبع:

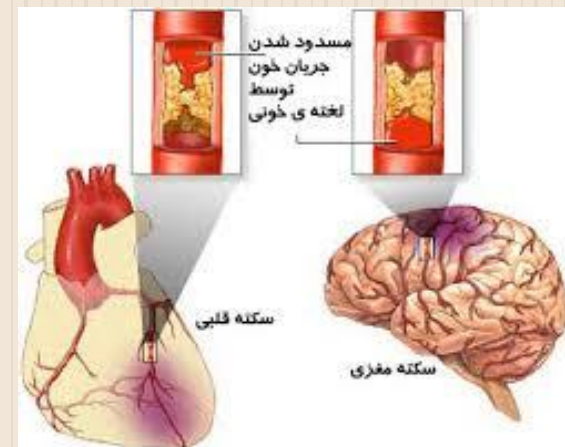
کتاب سکته قلبی و توانبخشی، انتشارات سلامت، سال چاپ: 1400 نویسنده / مترجم:

مرتضی مدنی نژاد

6

**تحرك بدنی منظم داشته باشید:** حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی منظم داشته باشید تا سلامت قلب و عروق شما حفظ شود. به علاوه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در بیشتر روزهای هفته می‌تواند وزن بدن شما را در حد سلامتی نگه دارد.

**سیگار نکشید:** دخانیات از هر نوعی که باشد برای سلامت بدن به طور کلی بسیار مضر است. همچنین قرار گرفتن در معرض دود سیگار هم خطرناک است. براساس تحقیقات علمی معتبر خطر بروز سکته قلبی به محض ترک سیگار کاهش می‌یابد و پس از گذشت یک سال این خطر نصف می‌شود.



5

در مواردی که فرد دچار سکته قلبی می‌شود، درد ۲۰ دقیقه طول می‌کشد و گسترده درد ممکن است به صورت سنگینی یا خنجری یا احساس فشردگی در قفسه سینه خود را نشان دهد.

### علائم سکته قلبی یکی از علائم سکته قلبی

شروع درد قفسه سینه است که این درد قفسه سینه می‌تواند متنوع باشد و گاه به شکل درد زیر جناق سینه یا ریشه گردن و دست‌ها بویژه دست چپ و گاهی همزمان در هر دو دست و کتف و شانه بروز می‌کند.

در مواردی که فرد دچار سکته قلبی می‌شود، درد ۲۰ دقیقه طول می‌کشد و گسترده درد ممکن است به صورت سنگینی یا خنجری یا احساس فشردگی در قفسه سینه خود را نشان دهد.

این دردها معمولاً با سایر علائمی همچون تعریق شدید و احساس سردی در تمام نقاط بدن که ناشی از تحریک قوه سمپاتیک است، همراه می‌باشد. در این موارد همچنین افراد دچار احساس ترس، نگرانی و بی‌قراری، تپش قلب و افت فشار خون و گاه نیز افزایش فشار خون می‌شوند.

متأسفانه در بعضی افراد همچون دیابتی‌ها، سالمندان، افرادی که دارای سابقه طولانی مدت فشار خون هستند، افرادی که اعتیاد شدید دارند، خانم‌های خیلی چاق و سیگاری‌های حرفه‌ای درد ناشی از سکته احساس نمی‌شود.

بزرگترین خطر بی‌توجهی به سکته قلبی و علائم آن، مرگ است و در غیر این صورت فرد دچار نارسایی قلبی، تنگی تنفس، خستگی زودرس و علائم نارسایی قلبی همچون ورم پا و تند ضربان قلب در هنگام فعالیت و استراحت می‌شود.

اغلب موارد علائم این سکته‌ها با بیماری گاستریت یا التهاب معده اشتباه گرفته می‌شود که این امر بسیار خطرناک است زیرا در این موارد این علائم نشان‌دهنده سکته قلبی است که بیمار بلافاصله باید به مرکز درمانی مراجعه کرده تا منطقه سکته رد شود.

عرق‌های سرد مداوم، حالت تهوع شدید و بویژه درد شدید معده از علائم اصلی سکته‌های خفیف قلبی بویژه سکته‌هایی است که در بخش تحتانی قلب رخ می‌دهد.

بویژه در افرادی که مبتلا به دیابت هستند سکته‌های سطح تحتانی قلب شایع‌تر است که در اغلب موارد درد ناشی از این سکته‌ها در معده بروز می‌کند.

گاستریت یا التهاب معده اکثر اوقات با درد در ناحیه معده بروز می‌کند، اما نکته‌ای که در این میان حائز اهمیت است لزوم عدم مصرف دارو بدون تجویز پزشک است زیرا ممکن است دردی که در معده بروز کرده ناشی از سکته بوده نه گاستریت در نتیجه عوارض سکته قلبی در این موارد افزایش می‌یابد.

### پیشگیری

در سایت سازمان جهانی بهداشت در پاسخ به این سوال که چطور می‌توان از بروز حمله قلبی یا سکته قلبی جلوگیری کرد، ابتدا تاکید شده که وقوع ۸۰ درصد از حملات قلبی قابل پیشگیری هستند.

در ادامه این مطلب آمده است که داشتن یک رژیم غذایی سالم، داشتن تحرک و فعالیت بدنی منظم و نیز خودداری از استعمال تمام انواع محصولات دخانی کلیدهای اصلی این موفقیت هستند.

سه راهکار ساده نه تنها به میزان قابل توجهی درصد بروز سکته قلبی را کاهش می‌دهند، بلکه در بیشتر موارد در پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع دوم، اختلالات مزمن در مجاری تنفسی و نیز انواع خاصی از سرطان‌ها موثر هستند.

**یک رژیم غذایی سالم داشته باشید:** یک رژیم غذایی متعادل برای داشتن قلب و دستگاه گردش خون سالم ضروری است و اغلب شامل مقادیر زیادی از میوه‌ها و سبزیجات، غلات سبوس‌دار، گوشت لخم، ماهی و مرغ می‌شود. همچنین لازم به ذکر است که در این رژیم غذایی میزان مصرف قند و نمک باید محدود شود.

