

بسمه تعالی

سکته قلبی



واحد آموزش سلامت

بیمارستان سردار سلیمانی

بیمارستان شهید سلیمانی

<https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir>

۰۸۱-۳۴۹۴۷۷۰۱-۷ داخلی ۳۵۷

سکته قلبی:

که به آن انفارکتوس میوکارد یا ام آی نیز میگویند، هنگامی اتفاق میافتد که جریان خون در بخشی از قلب کاهش یافته یا متوقف شود و باعث آسیب به عضله قلب می شود.

عوامل خطر شامل:

- ✓ سابقه خانوادگی و ارثی
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ استعمال دخانیات
- ✓ دیابت
- ✓ عدم ورزش
- ✓ چاقی
- ✓ کلسترول خون بالا
- ✓ رژیم غذایی نامناسب
- ✓ مصرف بیش از حد الکل
- ✓ پر کاری تیروئید
- ✓ عفونت لته و بهداشت بد دهان و دندان
- ✓ مصرف خیلی زیاد قرص های بار داری

تشخیصی بیماری:

- ✓ معاینه فیزیکی و گرفتن شرح حال
- ✓ نوار قلب و آزمایشات خون
- ✓ عکسبرداری از قفسه سینه

✓ اکوکاریو گرافی و آنژیوگرافی

علائم و نشانه ها:

➤ درد قفسه سینه رایجترین علامت سکته قلبی حاد است و اغلب به عنوان احساس گرفتگی، یا فشار توصیف میشود. درد اغلب به بازوی چپ انتشار پیدا میکند، اما ممکن است به فک پایین، گردن، بازوی راست، پشت و بالای شکم نیز منتشر شود.

➤ درد قفسه سینه ممکن است با تعریق، حالت تهوع استفراغ و غش، سنکوپ همراه باشد.

➤ درد به طور معمول بیش از ۲۰ دقیقه طول می کشد و کاملا با استراحت و قرص زیر زبانی نیترو گلیسیرین کاهش پیدا نمی کند

➤ در افراد مسن و دیابتیک: در حد ۵ و ۲۰ درصد از سکته های قلبی بدون درد می باشد. و گاهی سکته های قلبی در این افراد به صورت تنگی نفس بروز می کند.

درمان: در طی مدت بستری درواهای لازم از جمله دارو های ترومبولیتیک (حل کننده لخته) برای بهبود وضعیت شما استفاده می شود

بعد از ترخیص نیز دارو هایی قلبی، فشار خون، ضد چربی خون بر حسب وضعیت بیماری شما تجویز می شود. لازم به ذکر است با توجه به شرایط بیمار ممکن است آنژیو پلاستی یا جراحی قلب باز توصیه شود و طول مدت درمان بسته به نوع و میزان عوارض ناشی از سکته قلبی متفاوت باشد

توصیه های لازم پس از ترخیص:

با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و سرشار از پتاسیم مصرف کنید. مواد غذایی حاوی پتاسیم شامل: زرد آلو، گوجه فرنگی، اسفناج، کشمش، خرما، و... (پتاسیم باعث کاهش اثر ۵۰ درصدی نمک از غذا ها می شود).

موارد رژیم غذایی بیماران برای هر فرد متفاوت میباشد و متناسب با شرایط بدنی و فاکتور های آزمایشگاهی فرد متفاوت میباشد لذا حتماً برای رژیم غذایی به متخصص تغذیه مراجعه نمایید

تخم مرغ، روغنهای اشباع شده مانند کره و خامه، را محدود کنید. به جای آن ها انواع روغن های مایع گیاهی مانند ذرت، زیتون، کنجد و ... مصرف کنید.

گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید غذاهای کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.

استفاده زیاد از سبزی ها و میوه ها و گوجه فرنگی می توانند احتمال بروز حمله های قلبی و مغزی را به میزان قابل توجه کاهش می دهد.

از مصرف زیاد کافئین قهوه، چای و نوشابه های حاوی کوالا که باعث افزایش ضربان قلب می شوند اجتناب کنید.

از زور زدن در موقع اجابت مزاج اجتناب کنید. سیگار و دخانیات مصرف نکنید

کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت ها، دوره های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده کنید.

انجام فعالیت های ورزشی مانند پیاده روی، نرمش، شنا، دوچرخه سواری توصیه می گردد.

بیمار تا ۲-۳ هفته از رانندگی اجتناب کنید. پس از آن می توانید رانندگی را در زمان های کوتاه شروع کنید.

۴ تا ۵ روز بعد از سکته قلبی میتوانید حمام کنید. از حمام کردن با آب داغ و آب سرد اجتناب کنید.

شروع فعالیت جنسی ۴ الی ۸ هفته بعد از ترخیص می باشد.

قند خون و وزن خود را به صورت منظم کنترل کنید.

قرص نیترو گلیسرین زیر زبانی را همیشه همراه داشته باشید.

خواب خوب باعث میشود قلب سالم باشد هر شب حداقل ۷ ساعت بخوابید.

بلافاصله پس از صرف غذا، از انجام فعالیت های شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری کنید. هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سر را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید.

فردی که دچار سکته قلبی شده است بیش از ۳ کیلوگرم مجاز به بلند کردن اجسام سنگین نمی باشد.

در صورت مشاهده موارد زیر به

بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید.

در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۲-۳ قرص نیتروگلیسرین بلافاصله هر ۵ دقیقه رفع نشود خستگی بیش از حد، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشار