



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
بیمارستان حضرت رسول (ص) جوانرود

سکته قلبی (انفارکتوس میوکارد)



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

سکته قلبی را تعریف کنیم ؟

به وضعیتی گفته میشود که در آن قسمتی از قلب به دلیل بروز حمله قلبی شدید عملکرد طبیعی خود را از دست میدهد .

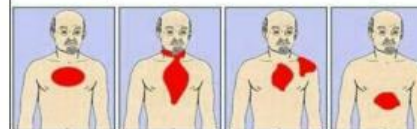
علت چیست ؟

سکته قلبی معمولا به علت انسداد عروق کرونری (رگ های تغذیه کننده قلب) رخ میدهد . و این انسداد ها به علت سفت و سخت شدن شدید رگ ها اتفاق می افتد .

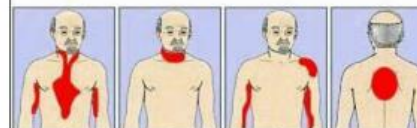
از علت های سکته قلبی میتوان موارد زیر را نام برد :

- * خون ریزی شدید
- * کم خونی شدید
- * کاهش فشار خون
- * مصرف کوکائین
- * انقباض (جمع شدن) رگ های قلبی
- * افزایش شدید ضربان قلب
- * بیماری غده تیروئید

محل های درد هنگامی که حمله قلبی رخ می دهد



قسمت فوقانی سینه
از جناغ سینه تا
جناغ سینه تا شانه چپ
جناغ سینه



بالای محدوده تا گردن،
فک و بازوها
فک و گردن
شانه چپ و هر دو بازو
استخوان میانی کتف

علائم بالینی :

* درد شایع ترین شکایت بیمار است و به صورت احساس سوزش ، سنگینی ، فشار و خرد شدن و به صورت طولانی (بیش از نیم ساعت) است که این درد به فک تحتانی ، پشت ، کتف یا هر دو دست کشیده میشود .

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

آیا عوامل خطر آفرین سکته قلبی را می شناسید ؟

- * گرما و سرما شدید
- * فعالیت شدید
- * چاقی و افزایش وزن
- * استعمال سیگار و سایر دخانیات
- * رژیم غذایی پر نمک و پر چربی
- * بی تحرکی
- * سابقه افزایش فشار خون و چربی خون ، دیابت (قند)
- * افراد خانواده (ارث)
- * جنس (در مردان بیشتر است)
- * فشار های عصبی و روانی
- * سن (با افزایش سن احتمال سکته قلبی بیشتر است)

اولین اقدامات در بیمار مشکوک به سکته قلبی :

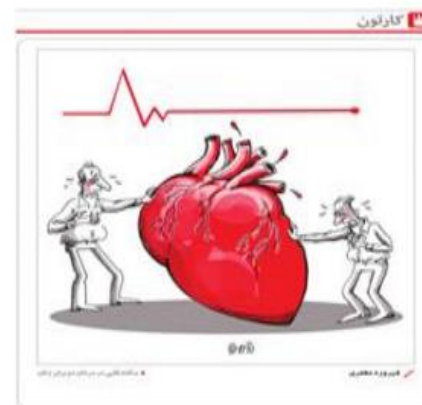
- تماس با اورژانس – استراحت مطلق (برای کاهش بار کاری قلب)
- دادن وضعیت نشسته یا نیمه نشسته به بیمار
- در صورت عدم حساسیت به آسپرین ، به او یک قرص آسپرین ۳۲۵ میلی گرم بدهید تا بجود .
- تا رسیدن اورژانس به طور منظم تنفس و ضربان قلب بیمار را چک کنید .
- در صورت عدم تنفس و ضربان قلب ماساژ قلبی را شروع کنید و تا آمدن اورژانس ادامه دهید .

حالا راه چاره چیست و اگر دچار این عارضه شدیم

چه کنیم ...

۱. باید بدانید که بهبود سکنه قلبی زود شروع میشود ولی تا مدت کمتر از ۶-۱۲ هفته کامل نمیشود. لذا دوره نقاهت بعد از سکنه قلبی ۱/۵ تا ۳ ماه است.
۲. رعایت رژیم دارویی
۳. اجتناب از قرار گیری در گرما و سرمای شدید و راه رفتن در خلاف جهت باد
۴. اجتناب از هر گونه فعالیت که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی میشود.
۵. از فعالیت هایی مانند ورزش های ایرومتریک، بلند کردن اجسام سنگین و وزنه برداری پرهیز کنید.
۶. از انجام فعالیت ورزشی تا ۲ ساعت بعد از غذا خوردن پرهیز کنید.
۷. یک برنامه تندرستی جسمی برای خود داشته باشید و به صورت تدریجی سطح فعالیت خود را افزایش دهید و این برنامه منظم را تا آخر عمر ادامه دهید.
۸. در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید. (این کار را تحت نظر متخصص تغذیه انجام دهید)
۹. رانندگی از هفته چهارم تا هشتم. پس از یک ساعت رانندگی ۵ دقیقه توقف کنید، قدم بزنید و مجدداً به رانندگی ادامه دهید.
۱۰. از مسافرت با هواپیما تا ۶ ماه خودداری کنید. بهترین وسیله برای سفر قطار است.

۱۱. فعالیت جنسی از هفته ششم (که بدون ناراحتی دو طبقه پله را بالا بروید یا ۲ کیلومتر راه بروید).
۱۲. هر روز در ساعت معینی وزن و فشار خون خود را کنترل کنید.
۱۳. اجتناب از استرس روحی و فشار عصبی و پرداختن به تفریح مناسب
۱۴. در صورت ابتلا به افزایش قند خون، فشار خون، چربی خون لازم است به صورت دوره ای و مرتب آن ها را کنترل کنید مخصوصاً اگر سابقه خانوادگی دارید
۱۵. استحمام از روز ۵-۱۰ بعد از سکنه قلبی - حمام کردن با آب ولرم
۱۶. قطع استعمال دخانیات و اجتناب از تماس با افراد سیگاری
۱۷. اجتناب از الکل
۱۸. از خوردن غذای زیاد و با عجله پرهیز کنید.



※ غذا شما باید بدون نمک و چربی باشد، در عوض از سبزیجات و میوه حات، غلات و حبوبات (عدس، لپه، گندم، جو و ...) به مقدار کافی در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

بعد از خوردن غذا حداقل نیم ساعت استراحت کنید. از نوشیدنی هلی کافئین دار (به علت اثر روی ضربان قلب) پرهیز کنید.

توصیه به مراجعه به پزشک در صورت بروز علائم زیر:

احساس فشار یا درد قلبی

تنگی نفس

ضربان قلب تند یا کند

تورم در مچ پا یا بالاتر

سنگوب یا غش

