



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان شهید حسین پور لنگرود

درباره سکتة حاد قلبی



چه میدانید؟



گروه هدف: بیماران

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید حسین پور

لنگرود

بهار ۱۴۰۴

چگونه از سکتة حاد قلبی پیشگیری کنیم؟

- از سابقه بیماری خانواده خود اطلاع پیدا کنید
 - سیگار نکشید و الکل مصرف نکنید
 - استرس و اضطراب خود را کنترل کنید
 - روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید
 - غذاهای پرچرب و سرخ کردنی نخورید. غذاهایی سرشار از حبوبات، سبزی، میوه و لبنیات کم چرب مصرف کنید
 - وزن خود را در حد مناسب حفظ کنید
 - سالانه آزمایشات مربوط به سلامت خود را انجام دهید
- منبع: کتاب مدیریت و درمان سکتة حاد قلبی، کریستوفر دیویدسن



گرچه توصیه می‌شود که استراحت را جدی بگیرید اما باید بدن را برای بازگشت به زندگی روزمره آماده کنید. این کار را به تدریج انجام دهید. استرس و فشارهای روحی همانقدر برای شما مضر هستند که فعالیت‌های شدید فیزیکی هستند. بهتر است ۴ تا ۵ روز پس از حمله قلبی، حمام کنید. برای این منظور از آب خیلی گرم یا سرد استفاده نکنید. همچنین سعی کنید مدت زمان استحمام طولانی نشود. به رژیم غذای خود توجه داشته باشید و به سراغ غذاهای کم نمک، کم کالری و کم چرب بروید. برای این منظور بهتر است با متخصص مشورت داشته باشید تا با توجه به وضعیت شما، بهترین رژیم غذایی معرفی شود. بسیاری از بیماران پس از گذشت یک هفته از بیماری می‌توانند رانندگی کنند، با این حال بهتر است در این زمینه با پزشک معالج خود مشورت داشته باشید.



در صورت حمله قلبی چه کنیم؟

فورا با اورژانس تماس بگیرید. پرسنل اورژانس می‌توانند در راه رسیدن به بیمارستان درمان را شروع کنند.

انجام هرگونه فعالیت را متوقف کنید. در هر حالتی که برایتان راحت‌تر است، بنشینید یا دراز بکشید.

استراحت کنید و منتظر بمانید. تا زمانی که منتظر رسیدن کمک هستید، خونسردی خود را حفظ کنید.

فهرستی از داروهای خود را در کیف پول، دفترچه یادداشت و یا گوشی همراه ذخیره کنید.

روند بهبود پس از سکته قلبی:

استراحت پس از حمله قلبی به بیماران توصیه می‌شود. پس از حمله قلبی برای بازگشت به فعالیت‌های کاری و روزمره خود عجله نداشته باشید. ممکن است حدود سه تا پنج روز در بیمارستان بستری شوید. پس از آن ۶ تا ۸ هفته به خود استراحت دهید.

انجام هرگونه فعالیت فیزیکی شدید که باعث ایجاد درد در قفسه سینه شود، برای شما تهدید به‌شمار می‌آید. در طی دوران نقاهت و حتی پس از آن به سراغ فعالیت‌هایی نروید که باعث نفس نفس زدن شما شوند.

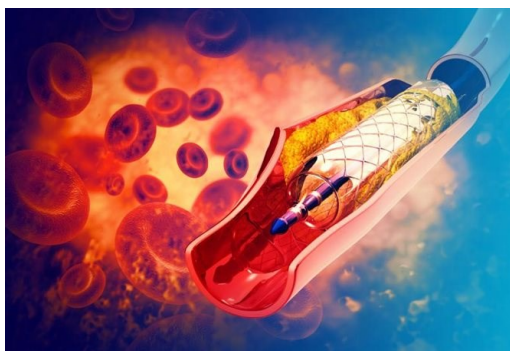


چه عواملی احتمال سکته قلبی را افزایش می‌دهد؟

- استرس های روحی شدید
- انجام کار بدنی شدید و طاقت فرسا ، به ویژه بدون آمادگی بدنی مناسب
- عصبانیت و خشمگین شدن
- مصرف غذای سنگین و پرچرب
- دود سیگار
- آلودگی هوا
- هر گونه التهاب و بیماری التهابی در بدن

درمان سکته حاد قلبی چیست؟

تنها راه درمان اولیه سکته قلبی ، باز کردن رگ مسدود شده است. که از طریق دارویی ، انجام آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی اولیه انجام میشود.



در سکته حاد قلبی یکی از رگ های تغذیه کننده قلب به صورت کامل مسدود شده و در اثر آن ناحیه ای از قلب که از رگ بسته شده تغذیه میکرد ، به صورت ناگهانی دچار کمبود اکسیژن و مواد غذایی می شود. آسیب عضلات قلب در حمله قلبی دارای عوارض حاد و مزمنی است که هر کدام از آنها می توانند به صدمه جدی و حتی ایست قلبی منجر شوند. لذا باز کردن رگ اصلی و برقرار کردن مجدد جریان خون به بافت قلب صدمه دیده ، اولین هدف در درمان حملات حاد قلبی است.



علائم سکته قلبی چیست؟

درد قفسه سینه، تنگی نفس، تعریق، حالت تهوع و استفراغ، بیهوش شدن

عوارض سکته قلبی چیست؟

مرگ، اختلال در نظم و سرعت ضربان قلب، پایین آمدن کارایی قلب،

نارسایی قلبی