

سکته قلبی را تعریف کنیم؟

به وضعیتی گفته می شود که قسمتی از قلب به دلیل بروز حمله قلبی شدید عملکرد طبیعی خود را از دست می دهد.

علت حمله قلبی چیست؟

سکته قلبی معمولا به علت گرفتگی شدید یکی از رگهای تغذیه کننده قلب رخ می دهد و این گرفتگی ها نیز به علت وسفت و سخت شدن رگها اتفاق می افتد.

ازجمله سایر علت های سکته قلبی میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- جمع شدن رگهای قلبی

۲- خونریزی شدید

۳- کم خونی و کاهش فشار

۴- افزایش شدید ضربان قلب ، بیماریهای غده تیروئید، مصرف کوکائین

علائم سکته قلبی چیست؟

-درد سوزشی و فشاردهنده در ناحیه پشت جناغ سینه که به فک تحتانی ،پشت، کتف یا هردو دست کشیده می شود.

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

عوامل خطر آفرین سکته قلبی چیست؟

گرما و سرمای شدید ، فعالیت شدید ، چاقی و افزایش وزن ، استعمال سیگار ،رژیم غذایی پر نمک پر چربی، بی تحرکی، سابقه افزایش فشار خون و افزایش چربی خون ،سابقه ابتلا به دیابت (افزایش قند خون) ،سابقه خانوادگی ،جنسیت ، فشار های عصبی و روانی وهریک از عوامل نام برده شده در بالا به عوامل خطر بیماریهای قلبی مشهورند.

با وجود حداقل یکی از عوامل خطر احتمال بروز عارضه قلبی در یک فرد بیشتر میشود.

در صورت بروز سکته قلبی چه اقداماتی باید انجام داد؟

اجتناب از قرارگیری در معرض گرما و سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد

- اجتناب از هر گونه فعالیت که باعث درد قفسه سینه ، تنگی نفس، ویا خستگی بی مورد شود.

-در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید و این کار را تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام دهید. خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را می توان با کاهش وزن حدود ۵-۱۰ کیلوگرم ، به مرور کاهش داد.

- قطع استعمال دخانیات و اجتناب از تماس با افراد سیگاری و مصرف سیگار

- از خوردن غذای زیاد و با عجله پرهیزید .غذای شما باید بدون نمک و چربی باشد در عوض از سبزیجات و میوه جات ،غلات و حبوبات (انواع لوبیا عدس ، لپه، نخود،گندم ، جو ریا، ماش، ...) به قدر کافی در رژیم غذایی خود بگنجانید.

یک برنامه تندرستی جسمی برای خود داشته باشید، و به صورت تدریجی سطح فعالیت خود را افزایش دهید و این برنامه منظم رو تا اخر عمر ادامه دهید.



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی
ولایت
واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار

سکته قلبی



تهیه کننده : معصومه اصغرزاده (کارشناس
پرستاری)

تایید کننده: دکتر عنایتی

شماره سند: EL-9-107

تاریخ صدور: 1404/11/13

تاریخ بازنگری: 1405/11/13

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با
شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: ۰۲۱۲۵۱۲۲۵۳۵ الی ۲۸

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه
نمایید:

velayathos.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه نصیری زاده

در صورت افزایش قند و فشار خون و چربی خون
لازم است به صورت دوره ای و مرتب آنها را کنترل
کنید خصوصا اگر سابقه خانوادگی آنها را دارید.

- از اموری که باعث استرس و فشارهای عصبی در
شما می شوند بپرهیزید و برنامه آرام بخشی برای
خود داشته باشید.

راهکارهای مقابله با اضطراب و بی خوابی؟

- محل سکونت خود را در طبقه همکف و محلات
آرام و ساکت و بدون سرو صدا انتخاب نمایید.

- فعالیت های تفریحی (پیاده روی و ورزش با
صلاحدید پزشک معالج، گردهمایی های
خانوادگی، شرکت در مجالس مذهبی دلخواه
وانجام امور دینی

مورد علاقه و باغبانی ..) در پایین آوردن فشارهای
عصبی شما کمک کننده است و بدنبال آرامش
عصبی شما خواب راحتی خواهید داشت.

- از قرار گرفتن در موقعیت های استرس زا
خودداری نمایید.