

## حمله یا سکته قلبی چیست ؟

زمانی که به یک منطقه از قلب خون و اکسیژن کافی نرسد دچار صدمه میشود که به آن حمله قلبی می گویند.

## علائم و نشانه های حمله قلبی:

- \* احساس ناراحتی ، فشار یا درد در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه طول میکشد
- \* احساس درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو
- \* احساس درد در پشت قفسه سینه
- \* احساس درد در گردن یا فک یا دندانها
- \* احساس درد در ناحیه معده
- \* تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه
- \* تعریق سرد
- \* تهوع، استفراغ
- \* احساس اضطراب و ترس نمودن
- \* رنگ پریدگی

## روش های تشخیصی:

پزشک معالج شما با گرفتن شرح حال ، معاینه فیزیکی ، انجام آزمایشات خون ، نوار قلب ، اکوی قلبی ، آنژیوگرافی عروق قلب و یا اسکن قلب تشخیص قطعی را معین کند.

## عوامل خطر ساز سکته های قلبی :

- \* کم تحرکی
- \* دیابت (بیماری قند خون)
- \* سیگار کشیدن
- \* چاقی و افزایش چربی های اطراف شکم
- \* زندگی مملو از استرس و اضطراب
- \* بالا بودن چربی خون
- \* فشار خون کنترل نشده



## اقدامات لازم جهت بهبود سریع بیماری :

از همین امروز ایجاد تغییر در شیوه زندگی خود جهت کاهش میزان خطر بروز مجدد حمله قلبی را شروع نمایید.

- غذاهای سالم مصرف نمایید.  
- از لحاظ جسمانی فعال باشید

- در صورتی که از دخانیات استفاده میکنید آن را ترک نمایید.

- از پزشک یا پرستار خود در مورد چگونگی داشتن یک زندگی طبیعی تا حد ممکن سوال کنید  
- پیروید که چه موقع میتوانید به سر کار خودتان برگردید، رانندگی کنید و یا رابطه جنسی داشته باشید و اینکه اگر احساس ناراحتی در قفسه سینه نمودید چه کاری باید انجام دهید.

آنها میتوانند به پرسش های شما پاسخ داده و مطالب دیگری را نیز توضیح دهند.



بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان  
بیمارستان غدیر

### در مورد سکته قلبی چه میدانید؟



واحد آموزش سلامت  
کمیته آموزشی بیمارستان غدیر

۱۴۰۳

استفاده از قرص زیرزبانی فقط تا ۳ عدد به فاصله هر ۵ دقیقه یک عدد مجاز است و در صورتی که درد برطرف نشد به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

### نکات قابل توجه برای شما مددجوی محترم :

۱- از خوردن غذاهای پرچرب و پر نمک خودداری نمایید.

۲- میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.

۳- دست کم ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید.

۴- داروهای خود را به طور منظم مصرف نموده و از قطع کردن خودسرانه داروها پرهیز کنید.

منبع: کریستوفر دیوید سن-ترجمه فرهاد همت خواه  
راهنمای پزشکی خانواده سکته قلبی و انواع  
بیماریهای عروق قلب - 1398

آدرس: بیمارستان غدیر سیاهکل  
شماره تماس: ۰۱۳۴۱۳۲۶۲۴۶

### چگونه میتوانید از حمله قلبی پیشگیری نمایید :

\*سیگار نکشید.

\*رژیم غذایی کم نمک و کم چربی داشته باشید.

\*از گوشت سفید ( ماهی - میگو - مرغ ) استفاده کنید.

\*مصرف گوشت قرمز را محدود کنید.

\*در صورت بالا بودن فشار خونتان آن را درمان نمایید.

\*وزن خود را در سطح سالمی حفظ نمایید.

\*اگر مبتلا به دیابت ( بیماری قند خون ) هستید قند خون خود را کنترل نمایید.

\*خواب خوب باعث می شود که قلب سالم داشته باشید هر شب حداقل ۷ ساعت بخوابید..

### نحوه مصرف قرص زیر زبانی :

در صورت درد شدید قفسه سینه یک عدد قرص زیر زبانی را زیر زبان گذاشته و استراحت کنید و در صورتی که درد تا ۵ دقیقه بر طرف نشد یک عدد قرص دیگر را زیر زبان بگذارید و به استراحت ادامه دهید..

در صورتی که تا ۵ دقیقه دیگر دردتان بر طرف نشد، قرص سوم را زیر زبان قرار دهید..