

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 ، نوارقلب، 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

علائم سکته قلبی



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

-بپرسید 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

۱۴۰۴

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 - ۱۳۹۸

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..