



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

## سکته قلبی و آنچه باید درباره‌ی آن بدانیم



تهیه کننده: شهناز بنان (کارشناس پرستاری)

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری: بهار 1404

منبع: پرونر و سودارث 2014

تایید کننده: دکتر داور ال داوود متخصص قلب

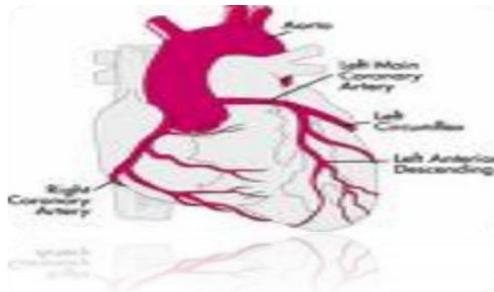
### سکته قلبی را تعریف کنیم؟

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 معمولاً به علت گرفتگی شدید یکی از رگ‌های تغذیه کننده قلب رخ می‌دهد و این گرفتگی‌ها نیز به علت سفت و سخت شدن شدید رگ‌ها اتفاق می‌افتد. از جمله سایر علت‌های سکته قلبی می‌توان این‌ها را نام برد:

- 1- جمع شدن رگ‌های قلب
- 2- خونریزی شدید
- 3- کم‌خونی و کاهش فشارخون
- 4- افزایش شدید ضربان قلب بیماری‌های غده تیروئید مصرف کوکائین



### چه علامتی دارد؟

درد سوزشی و فشارنده در ناحیه پشت جناغ سینه که به فک تحتانی؛ پشت؛ کتف یا هر دو دست کشیده می‌شود تهوع، استفراغ، تعریق سرد، احساس تنگی تنفس ناگهانی، ضعف شدید، تپش قلب، از دست دادن هوشیاری و سقوط



### آیا عوامل خطر آفرین سکته قلبی را می‌شناسید؟

گرما و سرما شدید؛ فعالیت شدید؛ چاقی و افزایش وزن؛ استعمال سیگار؛ رژیم غذایی پر نمک و

محل سکونت خود را در طبقات همکف و محلات ساکت و بدون سر و صدا انتخاب کنید. فعالیت های تفریحی (پیاده روی؛ گردهمایی های خانوادگی و دوستانه شاد؛ شرکت در مجالس مذهبی دلخواه و انجام امور دینی آرامش بخش؛ شرکت در جشن ها؛ انجام کارهای هنری مورد علاقه و باغبانی) در پایین آوردن فشار عصبی شما بسیار کمک کننده است. بدنبال آرامش عصبی شما خواب راحتی نیز خواهید داشت. از قرار گرفتن در موقیت های استرس زا خودداری کنید.



وب سایت : neyrizhp.sums.ac.ir  
شماره تماس : ۰۵۴۳۰۱۱۰۴  
پورتال : ۰۵۴۳۰۱۱۰۶

با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.

در عوض از سبزیجات و میوه جات؛ غلات و حبوبات (انواع لوبیا؛ عدس؛ لپه؛ نخود؛ گندم؛ جو؛ ماش و...) بقدر کافی در رژیم غذای تان بگنجانید. یک برنامه تندرستی جسمی برای خود داشته باشید؛ به صورت تدریجی سطح فعالیت خود را افزایش دهید و این برنامه منظم را تا آخر عمر ادامه دهید. در صورت ابتلا به افزایش قند؛ فشار 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 ایجاد استرس و فشارهای عصبی در شما میشوند بپرهیزید و برنامه آرامش بخشی (با پرداختن به امور مورد علاقه تان) برای خود داشته باشید.



برای مقابله با اضطراب و بی خوابی چه کنم؟

پرچربی؛ بی تحرکی؛ سابقه افزایش فشارخون و چربی خون؛ سابقه ابتلا به دیابت (افزایش قند خون)؛ سابقه ابتلا به بیماری های قلبی در یکی از افراد خانواده (ارث)؛ جنسیت؛ فشار های عصبی و روانی هر یک از عوامل نام برده شده در بالا به عوامل خطر بیماری های قلبی مشهورند

یعنی با وجود حداقل یکی از آنها احتمال بروز عارضه قلبی در یک فرد بیشتر می شود.

**خوب؛ حالا راه چاره چیست و اگر دچار این عارضه شده ایم از این پس چه کنیم؟**

اجتناب از قرار گیری در گرما و سرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد اجتناب از هرگونه فعالیت که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا خستگی بی مورد شود.

در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید. این کار را تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام دهید. خطر ابتلا به بیماری های قلبی را می توان با کاهش وزن حدود 10-5 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 بپرهیزید. غذای شما باید بدون نمک و چربی باشد