

حمله قلبی چیست؟

حمله قلبی عامل اول مرگ و میر در ایران است. از آنجا که اکثر این مرگ و میرها به دلیل بیماریهای کرونری قلبی می باشند، آگاهی در مورد حمله قلبی مهم است. برای مثال آگاهی شما در مورد علائم هشداردهنده حمله قلبی باید زیاد باشد، چرا که شما را در کمک به خودتان و نزدیکانتان توانمندتر می کند. واکنش و عملکرد سریع باعث نجات بسیاری از زندگی ها می شود.

برخی از حملات قلبی ناگهانی و شدید هستند، اما اکثر آنها به آهستگی آغاز می شوند و با درد یا ناراحتی خفیفی همراه می باشند. در این قسمت برخی از علائم حمله قلبی ذکر می شوند.

- احساس ناراحتی، فشار، پری یا درد در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه به طول انجامیده یا رفع شده و دوباره برگردد.

- احساس درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو، پشت، گردن، فک یا معده.

- تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه.

- سایر علائم مانند تعریق سرد، تهوع یا سبکی سر.

اگر شما یا یکی از همراहतان دچار ناراحتی در قفسه سینه می باشید، بخصوص اگر یک یا تعداد بیشتری از علائم ذکر شده را دارید، بیش از ۵ دقیقه تا درخواست کمک صبر نکنید. با ۱۱۵ یا مراکز فوریت های پزشکی تماس بگیرید و یا اینکه فرد را مستقیماً به بیمارستان برسانید.

چه چیزی سبب حمله قلبی می شود؟

یک حمله کرونری (حمله قلبی) زمانی رخ می دهد که جریان خون به ناحیه ای از قلب قطع می شود (اغلب توسط یک لخته خون در مسیر رگ های عضله قلب). این حالت اغلب بدین دلیل رخ می دهد که سرخرگ های تامین کننده خون عضلات قلب به دلیل رسوب چربی، کلسترول، و سایر مواد که پلاک نامیده می شود، بتدریج ضخیم تر، سفت تر و تنگ تر می شوند.

اگر پلاک جدا شود و لخته خون تشکیل گردد، جریان خون دچار انسداد شده و حمله قلبی رخ می دهد. بنابراین کم کم عضله قلبی که توسط رگ مزبور خون رسانی می

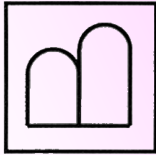
شود، می میرد. هر چه مدت زمان انسداد سرخرگ طولانی تر باشد، انسداد بیشتر می شود. زمانی که عضله قلبی بمیرد، آسیب قلبی دائمی خواهد بود.

چگونه من می توانم بهبود پیدا کنم؟

ممکن است شما بسته به شدت حمله قلبی، تنها چند روز در بیمارستان بستری شوید:

- از همین امروز ایجاد تغییر در شیوه زندگی خود جهت کاهش میزان خطر بروز مجدد حمله قلبی را شروع نمایید. غذاهای سالم مصرف نمایید، تحت نظر پزشک معالج از لحاظ جسمانی فعال باشید و در صورتی که از دخانیات استفاده می کنید، آن را ترک نمایید.

- از پزشک یا پرستار خود در مورد چگونگی داشتن یک زندگی طبیعی تا حد ممکن، سوال کنید. بپرسید که شما 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 بدهید. آنها می توانند به پرسش های شما پاسخ داده و



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

اردبیل

شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر

بیمارستان ولیعصر (عج) مشگین شهر

درمانگاه قلب و عروق



عنوان آموزش:

حمله قلبی

تهیه و تنظیم:

دکتر رضا پاکدل (متخصص قلب و عروق)

علی حکمتی (کارشناس پرستاری)

- داروهای خود را درست مطابق دستور پزشک مصرف
نمایید.

- اگر مبتلا به دیابت (بیماری قند خون) هستید، قند خون
خود را کنترل نمایید.

شما می توانید به پیشگیری از حمله قلبی کمک کنید!
شما باید فشار خونتان را کنترل کنید، سیگار را قطع
نمایید، غذاهای سالم مصرف نمایید، ورزش نمایید و علایم
هشدار دهنده حمله قلبی را بیاموزید.

مطالب دیگری را نیز توضیح دهند. به یک برنامه باز توانی
قلبی در منطقه خود پیوندید.

چگونه من می توانم از حمله قلبی پیشگیری نمایم؟
حتی اگر در حال حاضر شما مبتلا به بیماری قلبی می
باشید، اقدامات زیادی جهت کمک به افزایش سلامتی
قلبی تان وجود دارند از پزشک و تیم پزشکی خود کمک
بخواهید. شما می توانید اهدافی را تعیین نمایید که به
واسطه آنها میزان خطر حمله قلبی مجدد کاهش می
یابد.

- سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری نمایید.
- در صورت بالا بودن فشار خونتان، آن را درمان نمایید.
- از یک رژیم سالم حاوی مقادیر پایین چربی
اشباع، چربی ترانس، کلسترول و نمک استفاده کنید.
- دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمامی روزهای هفته
ورزش نمایید.

- وزن خود را در سطح سالمی حفظ نمایید.
- پزشک خود را به شکل منظم ملاقات نمایید.