



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: **حمله قلبی**

کد سند: **NO-BK-۲۱۱**



تهیه کننده:

ندا نجفی

تنظیم کننده: فرحناز نریمپسا

سوپروایزر آموزش سلامت

ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است.

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالم تر و کاهش میزان خطر، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

منابع: پرستاری داخلی-جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸

۱_ سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری نمایید.

۲_ در صورت بالا بودن فشار خون تان، آن را درمان نمایید.

۳_ از یک رژیم سالم حاوی مقادیر پایین چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول و نمک استفاده کنید.

۴_ دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمامی روزهای هفته ورزش نمایید.

۵_ وزن خود را در سطح سالمی حفظ نمایید.

۶_ پزشک خود را به شکل منظم ملاقات نمایید.

۷_ داروهای خود را درست مطابق دستور پزشک مصرف نمایید.

۸_ 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.

چگونه من می توانم بیشتر یاد بگیرم؟

با پزشک، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید. اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلاً دچار سکته مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند.

حمله قلبی چیست؟

حمله قلبی عامل اول مرگ و میر در ایران است. از آنجا که اکثر این مرگ و میرها به دلیل بیماری های کرونری قلبی هستند، آگاهی در مورد حمله قلبی مهم است، هیچگاه مشکلات قلبی را فراموش نکنید چرا که موضوع آنها چیزی غیر از مرگ و زندگی نمی باشد. برای مثال آگاهی شما در مورد علائم هشدار دهنده 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 آن ها به آهستگی آغاز می شوند و با درد و ناراحتی خفیفی همراه هستند. قابل ذکر است که در بیماران دیابتی و سالمندان ممکن است هیچ احساس دردی وجود نداشته باشد.

برخی از علائم حمله قلبی

- ۱_ احساس پری، ناراحتی، فشار یا درد در مرکز قفسه سینه که پیش از چند دقیقه به طول انجامیده یا رفع شده و دوباره بر گردد.
- ۲_ احساس درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو، پشت، گردن، فک یا معده
- ۳_ تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه.

۴_ سایر علائم مانند تعریق سرد، تهوع یا سبکی سر.

اگر شما یا یکی از همراهانتان 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 اورژانس پزشکی ناحیه تان (مرکز آمبولانس و ...) تماس بگیرید و یا اینکه فرد ارمستقیما 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)، این حالت اغلب بدین دلیل رخ می دهد، که سرخرگهای تامین کننده خون عضلات قلب به دلیل رسوب چربی، کلسترول و سایر مواد که پلاک نامیده می شود، بتدریج ضخیم تر، سفت تر و تنگتر می شوند.

اگر پلاک ها جدا شود و لخته خون تشکیل گردد جریان خون دچار انسداد شده و حمله قلبی رخ می دهد. بنابراین کم عضله قلبی که توسط رک مزبور خونرسانی می شود، می میرد. هر چه مدت زمان انسداد سرخرگ طولانی تر باشد، آسیب بیشتر می شود. زمانی که عضله قلبی بمیرد، آسیب قلبی دائمی خواهد بود.

چگونه می توانم بهبود پیدا کنم؟

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

۱_ از همین امروز ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی خود جهت کاهش میزان خطر بروز مجدد حمله قلبی را شروع نمایید غذاهای سالم مصرف نمایید از لحاظ جسمانی فعال باشید و در صورتیکه از دخانیات استفاده می کنید. آن را ترک نمایید.

۲_ از پزشک یا پرستار خود در مورد چگونگی داشتن یک زندگی طبیعی تا حد ممکن، سوال کنید. بپرسید که شما کی می توانید به سر کار خود برگردید، رانندگی کنید و یاربطة 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 مطالب دیگری را نیز توضیح دهند. به یک برنامه و مرکز بازتوانی قلبی در منطقه خود بپیوندید.

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 یا پرستار خود کمک بخواهید. شما می توانید اهدافی را تعیین نمایید که بواسطه آنها میزان خطر حمله قلبی مجدد کاهش می یابد: