

سکته قلبی

سکته قلبی زمانی اتفاق می افتد که عروق کرونر قلب عمدتاً در اثر رسوب پلاک های چربی، کاملاً بسته شده و خونرسانی به قسمتی از عضله قلب متوقف می شود. این اتفاق همراه با درد ناگهانی و شدید حین استراحت به مدت نیم تا چند ساعت مشخص می شود و ممکن است با عرق سرد، ضعف، تهوع و استفراغ همراه باشد. درد و سنگینی یا سوزش در قفسه سینه ممکن است با انتشار به کتف، گردن، فک پایین و یا دست ها باشد.

گاه درد در قسمت فوقانی شکم و پایین جناغ سینه حس می شود و ممکن است با درد معده اشتباه شود.

در اثر سکته قلبی، بخشی از عضله قلب به علت قطع خونرسانی می میرد و بنابراین قدرت پمپاژ آن کاهش می یابد. مقدار این کاهش نشان دهنده ی وسعت سکته قلبی می باشد.



وسعت سکته قلبی به ۲ عامل اصلی بستگی دارد:

- ۱- محل بسته شدن عروق کرونر
- ۲- فاصله زمانی بین شروع درد قفسه سینه و شروع درمان اصلی.

**بنابراین مراجعه سریع به مرکز درمانی
مجهز بعد از شروع درد قفسه سینه
بسیار حیاتی و نجات بخش است.**

کمک های اولیه

چنانچه در منزل یکی از افراد دچار این علائم شد، اقدامات زیر را سریعاً و بدون فوت وقت انجام دهید:

- ۱- فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید
- ۲- دراز کشیدن روی زمین یا تخت و عدم فعالیت
- ۳- از سر و صدا کردن و گریه که موجب اضطراب بیمار می شود اجتناب کنید.
- ۴- سعی کنید از دادن هر نوع خوراکی و آشامیدنی به بیمار خودداری کنید.
- ۵- در صورتی که بیمار تنگی نفس دارد، او را در وضعیت نشسته قرار دهید و پاهایش را از تخت آویزان کنید.
- ۶- در صورتی که بیمار دچار افت فشار خون شده، او را در وضعیت خوابیده قرار دهید و پاهایش را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- ۷- از بیمار بخواهید نفس عمیق بکشد.
- ۸- نبض بیمار را در دست بگیرید و چنانچه لازم شد ماساژ قلبی را شروع کنید.
- ۹- یک قرص آسپرین ۳۰۰ میلیگرم به بیمار بدهید و از او بخواهید به آهستگی آن را بجود.

نکات آموزشی مربوط به سکته قلبی

- ۱) لازم است بدانید که بهبود سکته قلبی کمتر از ۶ تا ۱۲ هفته کامل نمی شود، لذا دوره نقاهت ۱/۵ تا ۳ ماه طول می کشد.
- ۲) پس از ترخیص با نظر پزشک فعالیت هایتان را به آهستگی از سر بگیرید، به خصوص در هنگام صبح فعالیت ها را به آهستگی آغاز و برای انجام کارها عجله نکنید.
- ۳) از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای زیاد اجتناب کنید و از ورود به هوای مه آلود و شرجی نیز خودداری کنید.
- ۴) رژیم دارویی را رعایت کنید و در تمام اوقات قرص زیر زبانی نیتروگلیسیرین به همراه داشته باشید و در هنگام درد قفسه سینه قرص نیتروگلیسیرین را به صورت زیر زبانی تا سه نوبت و به فاصله هر ۵ دقیقه تکرار کنید و در صورت ادامه درد به یک مرکز درمانی مراجعه کنید.
- ۵) اگر رانندگی سبب خستگی و عصبانیت شما می شود، از رانندگی اجتناب کنید.
- ۶) طول مدت حمام کردن، از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بیشتر نشود و از آب ولرم استفاده کنید.



بیمارستان ۹ دی منظریه

سکته قلبی

کد پمفلت:

IM-047



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	سکته قلبی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر صادق اسدی
سمت	متخصص بیماری های قلب و عروق
تاریخ تهیه	زمستان ۱۴۰۲
کد پمفلت	HE-bl(im)-047-01

- ✓ بیماران مبتلا به فشار خون و نارسایی قلبی، مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند. (مثل: خیار شور، زیتون شور، سوسیس و کالباس، چیپس، بیسکوئیت های شور و کنسرو و مواد غذایی آماده و نیمه آماده)
- ✓ شما می توانید غذای کم نمک خود را با اضافه کردن لیمو، آبغوره، سرکه و سایر ادویه های مجاز (آویشن، دارچین، فلفل، زنجبیل، رز ماری و ...) خوش طعم کنید.
- ✓ نمکدان را از سفره خود حذف کنید.
- ✓ مصرف قند، شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی شیرین (شربت، کمپوت، نوشابه و ...) و نشاسته ای باید کنترل شود، زیرا شیرینی زیاد موجب چاقی، افزایش چربی خون و فشار خون می شود.
- ✓ مصرف شیر و ماست کم چرب روزانه ۲ تا ۳ لیوان و پنیر کم چرب و کم نمک روزانه اندازه یک قوطی کبریت مجاز است.
- ✓ بیشتر گوشت سفید مصرف کنید مثل مرغ و ماهی بدون پوست. در صورت مصرف گوشت قرمز، گوشت بدون چربی یا لخم باشد.
- ✓ در مصرف مواد کافئین دار مثل قهوه، شکلات و چای غلیظ که می تواند ضربان قلب را افزایش دهد زیاده روی نکنید.
- ✓ مصرف فلفل را محدود کنید اما سایر ادویه ها مانند زردچوبه، سماق و زعفران در حد معمول بلامانع است.
- ✓ تا حد امکان غذاها به صورت آب پز یا کبابی طبخ شوند.
- ✓ مصرف سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد اما زرده تخم مرغ نباید بیشتر از ۲ عدد در هفته مصرف شود.

- (۷) در صورت عدم وجود عارضه از هفته دوم و با اجازه پزشک، می توانید فعالیت جنسی را آغاز کنید و همچنین مصرف قرص متورال یک ساعت قبل از تماس جنسی و نیز مصرف قرص زیر زبانی نیتروگلیسرین ۱۵ دقیقه قبل از تماس جنسی از ایجاد درد قفسه سینه جلوگیری می کند.
- (۸) از مصرف دخانیات و الکل خودداری کنید.

راهنمای تغذیه ای بیماران قلبی

- ✓ مصرف چربی های اشباع (چربی هایی که در دمای اتاق جامد هستند) مثل روغن جامد، روغن و کره حیوانی، لبنیات پر چرب، کله پاچه، دل و جگر، سیراب، شیردان، مغز، پوست مرغ، سس مایونز و شیرینی خامه ای، پنیر پیتزا و فست فودها توصیه نمی شود.
- ✓ مصرف چربی های اشباع نشده (چربی هایی که در دمای اتاق مایع هستند) مثل روغن زیتون، کانولا، کنجد و آفتابگردان به اندازه محدود بلامانع است.
- ✓ دانه های گیاهی چرب و آجیل های خام مانند: گردو، بادام، بادام زمینی در حد نصف استکان در روز مجاز است.
- ✓ می توانید از گوشت ماهی کبابی ۲ تا ۳ بار در هفته استفاده کنید.