

تعریف بیماری

سکته قلبی یا انفارکتوس میوکارد عبارت است از صدمه به قسمتی از عضله قلب، که بعلت انسداد در رگهای کرونری (رگهای تغذیه کننده عضله قلب) و از بین رفتن جریان خون در آن قسمت اتفاق می افتد. انسداد رگ های کرونری، جریان خون و اکسیژن رسانی به عضله قلبی را مختل می کند، که سبب مرگ سلولهای قلبی در آن ناحیه می شود. ماهیچه قلبی آسیب دیده توانایی خود را برای انقباض از دست می دهد و عضله قلبی باقیمانده برای جبران منطقه آسیب دیده وارد عمل خواهد شد. گاهی، استرس شدید و ناگهانی می تواند یک حمله قلبی را شروع کند

علائم سکته قلبی:

برخی از شایع ترین علائم سکته قلبی عبارتند از درد پشت جناق سینه (استخوان وسط سینه) یک علامت عمده حمله قلبی است که ممکن است دو دقیقه یا بیشتر طول بکشد ولی در بسیاری افراد، بخصوص در افراد مسن و بیماران دیابتی درد ممکن است ناچیز باشد یا حتی اصلاً وجود نداشته باشد.

اغلب درد از ناحیه سینه به بازوها یا شانه، گردن، فک، شکم یا پشت انتشار می یابد. گاهی اوقات درد تنها در یکی از این نواحی احساس می شود. درد ممکن است شدید و زیاد یا خفیف و نامشخص باشد. درد به صورتهای زیر احساس می شود:

- ۱- فشار و سنگینی در قفسه سینه و احساس درد شدیدی که با نیتروگلیسرین تسکین نمی یابد.
- ۲- درد شدید در دست چپ
- ۳- تهوع، استفراغ یا تعریق سرد می تواند با درد همراه باشد
- ۴- احساس خفگی، اضطراب، تنگی نفس و غش کردن



عوامل خطر سکته قلبی

مهمترین عوامل خطر سکته قلبی عبارتند از:

- ۱- مصرف سیگار و الکل
- ۲- پر فشار خون و قند خون بالا
- ۳- رژیم غذایی نامناسب
- ۴- چربی خون بالا
- ۵- سن بالای ۴۵ سال برای آقایان و ۵۵ سال برای خانم ها
- ۶- سابقه خانوادگی (ارث)
- ۷- اضافه وزن و کم تحرکی
- ۸- استرس
- ۹- بیماری های مزمن

روش های تشخیصی

۱. علایم بالینی
۲. نوار قلب
۳. اکوکاردیوگرام
۴. آزمایش خون
۵. آنژیوگرافی و...

درمان:

- ۱- درمان دارویی
- ۲- اکسیژن درمانی
- ۳- اقدامات جراحی (آنژیوپلاستی، جراحی قلب باز و...)
- ۴- اصلاح شیوه زندگی

مراقبت های پس از ترخیص

- در ابتدا از مصرف غذاهای خیلی گرم و سرد خودداری کنید. معمولاً وعده های غذایی با حجم کم در دفعات متعدد بهتر تحمل می شود.
- استفاده از رژیم های غذایی کم نمک و سرشار از لبنیات کم چرب و سبزیجات و میوه
- اجتناب از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده و روغن با کلسترول بالا
- اجتناب از مصرف غذاهای آماده و موادی مانند سوسیس و کالباس و نوشابه های گازدار تا حد امکان
- دوری از اضطراب، استرس و عصبانیت
- درهوای خیلی گرم یا خیلی سرد ویا ورزش باد فعالیت نداشته باشید.
- انجام فعالیت های بدنی باید حتماً با مشورت پزشک و با توجه به وضعیت بیماری قلبی شما باشد.



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

سکته قلبی



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: زمستان ۱۳۹۴

تاریخ بازنگری: تابستان ۱۴۰۰

کدیمفلت: HE-15

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozeesh](https://t.me/bimar_amozeesh)

Insta: isa-diabet

علائم هشدار دهنده و پیگیری:

- کاهش تحمل فعالیت
- تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت
- سردرد شدید و گیجی
- کاهش یا افزایش فشار خون
- عوارض جانبی داروهای مهم مثل خونریزی
- مراجعه دوره ای به آزمایشگاه جهت کنترل الکترولیت‌های خون

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری،

۱۳۸۸، چاپ اول

مهدوی شیری م. و همکاران، برونوسودارث ۲۰۱۸، نشر جامعه نگر، چاپ

دوم، ۱۳۹۸

مشاور علمی: خانم دکتر ناهید زمانی (متخصص قلب و عروق)

درمانگاه تخصصی قلب و عروق

بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

همه روزه با ارائه خدمات تست ورزش. اکو. هولتر

مانیتورینگ. هولتر فشارخون آماده خدمت رسانی می باشد.

جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۹-۲۲۳۳۲۰۶۵ و داخلی ۲۹۲

صبح ها (ساعت: ۱۲:۰۰ - ۷:۳۰)

بعد از ظهرها (ساعت: ۲۰:۰۰ - ۱۶:۰۰)

کلاس آموزش بیماران قلبی

یکشنبه ها و سه شنبه ها ساعت ۸:۳۰ - ۹:۳۰ در درمانگاه

بیمارستان عیسی بن مریم

- انجام ورزش و فعالیت بدنی به صورت قدم زدن و پیاده روی روی سطح صاف در خانه یا در هوای آزاد و پارک حداقل به مدت ۳۰ دقیقه و ۳-۴ بار در هفته برای شما ضروری است. البته شما باید به آهستگی از ۵ دقیقه فعالیت شروع و سپس فعالیت خود را زیاد کنید.
- می توانید فعالیت‌های جنسی خود را از سر بگیرید. (که معمولاً بسته به شرایط بیمار ۴-۸ هفته بعد از ترخیص می باشد). اگر دچار درد شدید حتماً با پزشک خود درمیان بگذارید.
- از انجام فعالیت‌های سنگین که فشار زیادی به قلب وارد می کنند مثل : زورزدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود.
- بسته به شدت بیماری تا ۲-۳ هفته از رانندگی اجتناب کنید، زیرا رانندگی باعث استرس و سفتی عضلات می شود. پس از آن می توانید رانندگی را در زمانهای کوتاه شروع کنید.
- اوایل شروع فعالیت کاری سعی کنیم مدت زمان کار خود را کوتاه کنید.
- از استرس و فشارهای روحی دوری کنید.
- هنگام ایجاد درد در قفسه سینه، فعالیت‌های خود را فوراً متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کرده، سر را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین زیر زبانی را مصرف نماید و تا رفع کامل درد استراحت کند.
- هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد قلبی بر طرف نشد و بیش از ۱۵ دقیقه ادامه داشت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.