



راههای تشخیص حمله قلبی:

مشکلات قلبی هر چه زودتر تشخیص داده شوند درمان بهتر و سریعتر صورت میگیرد، و از عوارض ناشی از حمله های قلبی پیشگیری خواهد شد.

بنابراین به محض مشاهده علائم قلبی به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه و تحت درمان قرار بگیرید.

در مراکز درمانی با انجام آزمایشات تشخیصی و معاینات ویژه به بررسی علائم بیماری میپردازد و در صورتی که به علائم مربوط به حمله قلبی باشد به سرعت درمان را آغاز میکنند.

رژیم غذایی: گوشت قرمز کمتر استفاده شود. لبنیات پرچربی و همچنین کره مصرف نشود. انواع غذاها و سوپ های آماده یا کنسرو شده، سوسیس، کالباس، گوشت های نمک سود شده و تنقلات شور به علت نمک بالا نباید مصرف شود.

از مصرف کیک و شیرینی و بیسکویت خصوصاً شیرینی های خامه دار خودداری شود. (بعلت چربی بالا و ایجاد اضافه وزن) و کلاً روغن های جامد، روغن نارگیل، روغن ها و کره های حیوانی، کله پاچه، مغز، دل و جگر، سیراب شیردان، پوست مرغ و قسمت های چرب گوشت قرمز، غذاهای سرخ شده به هیچ وجه مصرف نشود.

مصرف ماهی حداقل 2 بار در هفته به شرطی که سرخ نشود بسیار مفید است. (چون چربی مضر خون را کم میکند) خصوصاً ماهی های روغنی مثل ماهی قباد، آزاد، حلوا، شیر،

یا اضطراب دچار شده اید و به پزشک مراجعه نکنید و تأخیر در درمان ممکن است موجب نقص دائمی کارکرد قلبی شود. گاهی درد های قلبی حین استراحت هم رخ میدهند. این معمولاً زمانی است که تنگی رگها به حدی شده که حتی در زمان استراحت هم اکسیژن کافی به قلب نمی رساند.

عوامل خطر زا برای حملات قلبی کدامند؟

دانستن این عوامل می تواند به شما کمک کند تا با کاهش آنها در زندگی خود خطر بیماریهای قلبی را کمتر کنید.

مهمترین این عوامل شامل:

بالا بودن چربی خون (خصوصاً کلسترول)

فشار خون بالا

استعمال دخانیات

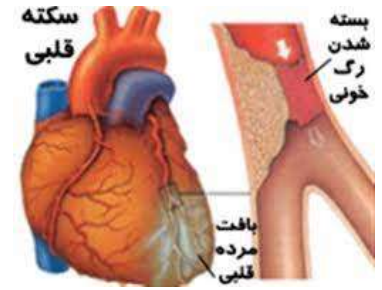
بالا بودن قند خون

رژیم غذایی پر نمک

سابقه حمله قلبی در خانواده و مذکر بودن نیز از عوامل خطرزا حملات قلبی است.

شما میتوانید به برنامه ریزی و کمی تغییر در روش زندگی خود، مثلاً با ورزشهای سبک مثل پیاده روی روزانه و با استفاده از رژیم کم چربی وزن خود را کاهش دهید.

اگر فشار خون، قند خون یا چربی خون شما بالاست، هر چه زود تر تحت نظر پزشک، درمان خود را شروع کنید تا دچار مشکلات بعدی نشوید. هرچه زود تر سیگار کشیدن را ترک کنید که به پیشگیری از بروز مشکلات قلبی کمک می کند.



در چه زمانی حمله قلبی رخ میدهد؟

تنگ شدن رگهایی که عمل خونرسانی به عضله قلب را انجام میدهند، باعث میشود خون و اکسیژن به اندازه کافی به عضله قلب نرسد و قسمتی از عضله قلب دچار آسیب شود که فرد احساس درد و فشار در قفسه سینه مینماید. اگر جریان خون آن قسمت از عضله قلب ظرف 20 دقیقه برقرار نگردد دچار مرگ سلولی می شود.

مهمترین علامتهای حمله قلبی شامل:

علائم سکته قلبی



-احساس درد و فشار در قفسه سینه (پشت جناغ سینه)

-درد فک تحتانی

-کوتاه شدن عمیق تنفس و احساس تنگی نفس

-تهوع، استفراغ و سوزش سر دل گاهی شبیه درد معده است.

-عرق سرد و زیاد ضعف و بیحالی

-درد بازو (بیشتر سمت چپ)

-در بعضی از افراد دیابتی، مسن و افراد معتاد حملات قلبی بدون علامت هستند.

این حملات قلبی علامت دار خطرناک هستند و باید جدی گرفته شود ممکن است شما فکر کنید به سوء هاضمه، چاقی

کلیکا، و آوزون برون، چربی های مفید روغن زیتون، در حد 1 قاشق غذا خوری در روز مفید است.

دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل های خام مثل :گردو - بادام زمینی، بادام و پسته نصف استکان کوچک بلا مانع است. -استفاده از میوه وسبزیجات ، سیر ، پیاز ، زرد چوبه و سماق به کاهش چربی خون کمک می کند. در ضمن مصرف میوه و سبزی از یبوست هم جلوگیری میکند.

-فعالیت ها به صورت پیاده روی در حد تحمل

انجام کار های شخصی

-به هنگام راه رفتن از پله ها در پا گردی پله ها حتما استراحت کنید .

-از فعالیت ها و ورزش های سنگین جدا خوداری شود .

-ورزشهای مناسب بعد از سکت قلبی شامل پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا میباشد. از ورزشهای سنگین مثل وزنه برداری جداً پرهیز شود. و دقت شود که تا 2 ساعت بعد از غذا از ورزش پرهیز شود.

دیدن صحنه های محرک با هیجان زیاد مثل بازیهای فوتبال فینال یا فیلم های پر هیجان ممنوع میباشد. کلاً هر عاملی که ضربان قلب را زیاد میکند مضر است.

قرص آسپرین بعد از غذا خورده شود و سایر داروها هم به مقدار توصیه شده توسط پزشک سر وقت مصرف شود. در صورت افزایش تنگی نفس به پزشک مراجعه شود. بعد از ترخیص از بیمارستان استحمام کوتاه مدت اشکالی ندارد ولی نباید حمام خیلی گرم باشد. از تماس با سرما یا گرمای بیش از حد یا راه رفتن در مقابل باد خودداری شود.

سایر مواردی که باید رعایت شود .

در صورتی که درد سینه ایجاد شد بلافاصله فعالیت قطع شود و بنشینید و پرل نیترو زیر زبانی مصرف کنید. اگر بهتر نشد هر 5 دقیقه پرل نیترو را برای 3 مرتبه تکرار کنید سپس در صورتی که بهتر نشده اید به 115 تماس بگیرید و یا به اولین مرکز درمانی مراجعه نمائید.

فعالیت جنسی در صورت عدم بروز عارضه ، هفته ششم بعد از سکت قلبی با نظر پزشک می تواند شروع شود.

مطلقاً سیگار استفاده نشود .

منابع:

-Reperfusion therapy for acute myocardial infarction:

Concepts and controversies from inception to acceptance, Rentrop KP, Feit F, 2015 Nov

-Exercise at the Extremes: The Amount of Exercise to Reduce Cardiovascular Events. Eijsvogels ,Molossi, Lee ,Emery,Thompson PD, 26 Jan 2016.

2015

- Myocardial Infarction (MI) Nursing Care Plan, RN

Speak, web page ,By Danica Mabborang -Oct 23, 2015



سکت قلبی (MI)

عنوان	سکت قلبی
تهیه کننده	معصومه اکبری
سمت	سارویی
تایید کننده	سر پرستار
سال تهیه	زمستان 1401
ناظر کیفی	واحد آموزش
مسئول علمی بخش:	دکتر چهره ور